Cu sufletul pe scaun

CU SUFLETUL PE SCAUN

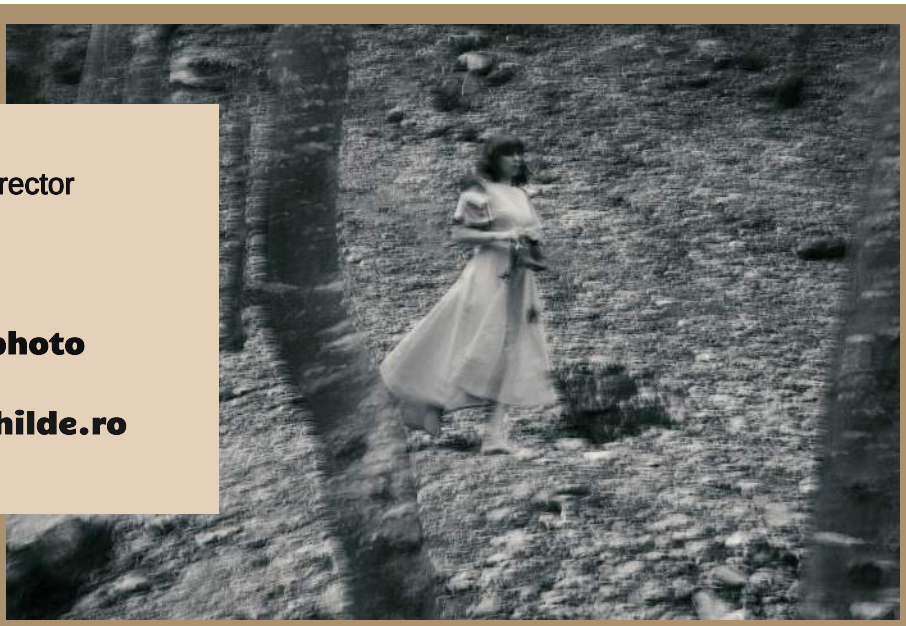
Maria Laura Andresan

Pentru tine minune, Maria.

Pentru vis, pentru noi, pentru viață.

Pentru tine mama, pentru tine Rareș, pentru iubire! Carmen, mulțumesc!

Nici tu tată.. nu ești uitat.



Producer & Art Director
@AlmasPR

Photography
@panaitesq.photo

The dress**: mathilde.ro**

Am un mesaj pentru tine, tu.. care ai fost victima oricărui tip de abuz. În tine există o voce care merită să fie auzită, chiar dacă cunoști mai bine tăcerea, frica sau rușinea. Nu ai fost vinovat/ vinovată. Cea ce ai pătimit poate fi vindecat. Acum este momentul să spui GATA și să alegi siguranța și vindecarea. Susținerea este reală, iar terapia poate deveni un spațiu în care omul poate să învie. În rândurile care urmează îți aduc dovada, ani de terapie, de procesare a sfâșierilor m-au adus în mine. Și mi-au adus pace, am brațele pline, glasul auzit, casa așezată, sunt în siguranță.

Vindecarea nu este o linie dreaptă; este o călătorie cu suișuri și coborâșuri, iar fiecare pas, oricât de mic, este un progres. Și este o călătorie de o viață. În paginile care urmează îți ofer și o perspectivă câștigată în propriul meu proces de creștere și întregire, anume vindecarea susținută de lucrul lăuntric prin vis. Și eu am fost abuzată în copilărie și prin terapie am descoperit visul ca aliat în procesul meu de oblojire și de legare. Merit siguranță, iubire, demnitate. Și tu meriți!

Aceasta este invitația mea: să accepți sprijinul, să explorezi terapia ca pe o resursă de vindecare și să îți acorzi timpul necesar pentru a te regăsi. Dacă vrei să faci primul pas și nu știi încotro te invit să ne auzim, te invit în grupul meu de lucru lăuntric Acolo unde visele ne trezesc, te invit să accesezi site-ul și specialiștii Centrului Self, iar la finalul cărții ai câteva sugestii de specialiști, resurse și locuri bune, toate pentru a găsi spațiul necesar să fii exact cum ești, nu cum trebuie, nu cum....

De fapt nimic altfel decât așa cum ești, și ești bun!

P.S- Nimeni nu vine să te salveze, să te crească, să te împlinească. Este strict datoria ta față de tine. Merită să o împlinești.

Copila mea, lume...

Mă numesc Laura și mărturisesc: îmi place să visez. Am visat mult, în multe lumi. Cum altfel? O nebunie...

Aceasta nu este însă o carte despre nebunie, ci despre cum am învățat, încet, să mă întorc. Despre cum învăț... și cum visul îmi este aliat!

Din această lume reală, am fost furată în urmă cu treizeci și nouă de ani. Atunci am plecat din corpul meu. Sau atunci mi-a fost mai clar, că sunt condamnată la infern. Nu, nu am murit biologic, doar sufletește.

Hai să aduc puțină claritate: la cinci ani eram deja violată de unchiul meu, un bărbat cu părul negru. Treizeci și nouă de ani furați dintr-o viață care abia începuse. Crud. Știu.

Și acum, te invit în călătoria mea, în care visul a fost cel care a ținut firul roșu al Ariadnei.

Cu sufletul pe scaun este o carte bazată pe o poveste de viață reală, o scriitură cu conținut sexual implicit. Destinul meu a fost marcat încă din copilărie de abuz sexual. Mărturisirea mea este, repet, explicită!!!

Cuprins

CU SUFLETUL PE SCAUN

Maria Laura Andreșan

Capitolul 1: Sfârșitul

Un vis din 15 decembrie 2025

Întâlnindu-mă, Courty

Nelu cel negru

Câteva reflecții despre coșmar

Fantomele de la Mălăiești

Înspre visarea lucidă

O promisiune

Capitolul 2: Ziua în care am descălțat pantofii roșii

Flori și păsăret, vis 10 ianuarie 2026

Un delfin înfășurat în viermi mari

Pare un Ce, dar este un Cine. Cine este abuzatorul intern

Restul

Vis- aceeași mamă, două identități

Cuprins

CU SUFLETUL PE SCAUN

Maria Laura Andreșan

Capitolul 3: Cu sângele pe scaun

Draga mea, de atunci

O poveste despre compulsie

Ziua Unirii

Cu sufletul pe scaun, ianuarie 2026

Mami, să te întorci întreagă

Masa rotundă

Courty: Legea acum e vie

Capitolul 4: Începutul. Te iubesc, copilă

Mamă

Un vis lucid

Visul care trezește

Tehnici de lucru lăuntric cu visul

Cum folosim AI în lucrul cu visul

Acolo unde visele ne trezesc

Iubita mea copilă

Bibliografie

01 SFÂRȘITUL

..

Un vis din 15 decembrie 2025

"*Visez că un proxenet celebru, cunoscut din tinerețile mele pentru traficul de femei, este disperat. Urmează să fie denunțat. Sau poate că a fost deja. Nu e clar. Clară este doar frica lui.*
Ne aflăm într-o casă cu etaj. Suntem la etaj. Casa pare veche, boierească, dar neîngrijită, cu un mobilier specific anilor '80, anii copilăriei mele. Sunt născută în 1981. Mobilierul nu e nostalgic. E înghețat în timp.

El iese dintr-o cameră luminată și se oprește sub pragul ușii. Holul în care mă aflu este întunecat. Îmi spune, aproape șoptit, că are trei denunțători. Trei. Unul se numește Courty. Acesta are probe.

Îmi spune că plătește avocați celebri, firme mari, sume enorme, treisprezece mii sau o sută treizeci de mii de euro pentru fiecare denunț. Nu reține exact suma. Reține doar că banii curg ca o garanție de supraviețuire.

Mă gândesc că, dacă îl ajut, poate îmi va da și mie bani. Ani, de fapt. Pentru mine banii sunt ani. Timp cumpărat. Timp amânat. Dar, dincolo de calcul, vreau sincer să-l ajut. Și, odată cu asta, simt cum corpul meu se excită. Puternic. Derutant.

Suntem pe hol. Stăm pe o bancă. El e în stânga mea. În fața noastră apare o avocată. O cheamă Laura. O cunosc din viața reală. A fost implicată profesional și intim cu interlopi. Am locuit o vreme la ea. Era căutată de recuperatori de credite.

În vis, avocata povestește că și ea a fost denunțată la Curtea de Justiție. Spune că și un alt interlop, impresar de fotbaliști, a trecut prin asta. Acum este în proces cu justiția și speră să-și recupereze banii.

În vis, pare că se prezintă ca și o victimă. Nimic nu e clar, dar totul e murdar. Știu că toți sunt răi, și ea și proxenetul și impresarul interlop. Știu. Și totuși nu-mi pasă.

Mă întorc spre proxenetul din stânga mea și îi spun să respire. Îl ajut să-și liniștească sistemul nervos. Îi vorbesc calm. Ca unei ființe rănite. La un moment dat, se încruntă. Crede că m-am uitat pe hârtiile lui. Își notează lucruri pentru apărare. Eu nu am văzut decât un singur cuvânt: Courty.

Mă sperie faptul că nu are încredere în mine. Mă sperie ideea că mi-ar putea face rău. Că m-ar putea omorî, dacă l-aș încurca.

Îi spun că nu am văzut nimic. Îmi închid ochii, ca să-i dovedesc. Chiar îi închid. Rămân așa. Mă întreb dacă mă crede. Mi-e frică că nu. Și, în același timp, sunt excitată de apropierea lui"

M-am trezit puternic excitată..

Haide acum să despletim visul, prin asocieri: interlopul este abuzatorul internalizat. Nu doar traficant, ci capabil să omoare. Un psihopat dur. O parte din mine.

Avocata Laura este complice. Cu sufletul vândut diavolilor, sau avocatul diavolului. Ea, proxenetul, impresarul toți sunt părți interioare corupte, neînsuflețite, dar funcționale. Părți care s-au descurcat.
Care m-au ajutat să supraviețuiesc.

Eu încerc să protejez abuzatorul. Îl învăț să respire. Îl susțin.

De ce?

Pentru că l-am iubit.

Și pentru că am dezvoltat iluzia că și el mă iubește. Am crezut că sunt aleasa. Că secretul dintre noi mă face specială. Că abuzul nu e abuz dacă el „este al meu" și rămâne cu mine. Că sunt specială datorită lui, cel de afară dar și de dinăuntru.

Recent am întrebat o femeie, victima unui abuzator, dacă l-ar mai fi denunțat în situația în care ar fi rămas cu ea, și nu ar fi părăsit-o?

Răspunsul ei..

Nu!

Asta poate merită să ne pună pe gânduri. Situația de abuz este foarte clară, și totuși: nu.

Întorcându-mă în povestea mea, averea lui, a interlopului din vis, banii, sunt pentru mine ani. Timp.

Trei ori treisprezece fac treizeci și nouă.

Așa am înțeles că, poate, prima mare fragmentare s-a produs la cinci ani, 39 plus 5, dau exact vârsta mea actuală 44. Dar după o ședință recentă de terapie, terapeuta mea mi-a spus:

— Dar dacă s-a întâmplat la trei ani?

Am spus nu. Nu-mi ieșea calculul. Apoi am spus da. Și am simțit frică.

Nu de adevăr, ci de riscul de a crede orbește într-o idee venită de la cineva investit cu încredere. Mi-e teamă de idealizare. Mi-e teamă să nu repet scena primilor mei ani de terapie, aproape un deceniu, în care am idealizat o terapeută care s-a lăsat idealizată, iar analiza s-a prăbușit.

Te rog, tu care citești, fii blând cu mine. Mi-e greu să scriu aceste rânduri.

Înțelegerile pe care le citești vin după cinci ani de travaliu intens, pus în cuvânt, simbolizat, digerat. Ani în care am procesat trauma abuzurilor din copilărie.

Încerc să construiesc un fir. O legătură. Și sper ca acest fir să te țină lângă mine. Să rămâi în paginile mele. Nu e ușor să pui tot acest conținut pe hârtie. E mult. E greu. Sunt prea mult. Așa a fost și abuzul.

Am în spate doisprezece, poate treisprezece ani de terapie. Treisprezece din nou. Interesant.

Opt dintre ei au fost în întuneric, întărind un simulacru de suflet, nu sufletul real. Poate că a fost nevoie și de asta. Dar pierderea acelor ani, alegerea unui ghidaj greșit, locul în care mi s-a adâncit ruptura, toate acestea nu sunt ușor de digerat.
E regret. Mult regret. Dar regretul nu omoară. Doare. Și crește.
Sau poate te obligă să crești. În fond, care e alternativa? Să arzi. Și să tot arzi.

Întorcându-ne în prezentul acestei cărți, când fiica mea trecuse de doi ani și se îndrepta spre trei, am avut primul flashback legat de abuz. Eram împreună cu ea în casa părintească. Dormeam amândouă în camera în care trăisem primele experiențe traumatice cu unchiul meu. Deși mobilierul era nou, casa fusese renovată, dormitorul era așezat în aceeași poziție ca în copilăria mea. Atunci fusese o canapea, o recamieră, cum i se spunea pe vremuri.

În realitate, fiica mea dormea în poziția opusă față de cum dormeau unchiul meu și mătușa mea (sora mamei) atunci când ne vizitau. Capul fiicei mele era acum acolo unde, odinioară, fuseseră picioarele lor. Și totuși, lenevind în pat cu copila am avut un flashback: vedeam gambele copilului în partea opusă a patului. Apoi o mână care o imobiliza de gambe. Deși eram întinsă lângă fiica mea, asistam la scenă ca și cum aș fi fost în spate și deasupra, un observator suspendat. Am tresărit. Am simțit panica.

Au început să-mi ardă gambele, corpul îmi amintea. Și am înțeles: era un flashback, care mi-a adus conștiința faptului că atunci când unchiul meu „se juca" cu mine, uneori mă imobiliza apăsându-mi tare pe gambe.

Știu că știi și tu adevărul acesta, anume "corpul nu uită", dar permite-mi să îl întăresc și eu. Cu doi ani în urmă am scris o carte, *Vindecare – întrebările din tărâmul interzis.* Aici am povestit despre gambele mele, mai exact cum, în copilărie, noaptea, când mama mă punea la culcare, mă dureau, mă ardeau. Atât de tare încât îmi era greu să adorm. Le-am spus adulților. Răspunsul a fost unul tipic vremurilor:

— Ai reumatism. O să-ți treacă până te măriți.

Senzația apărea doar noaptea. Privind acum din perspectiva spiritului, are sens: mă ardeau picioarele la intrarea în întuneric.

Mă întreb dacă știi ce sunt inconștientul și conștientul? Probabil că știi. Dar, ca să fim pe aceeași pagină voi puncta câteva: dacă privești un aisberg, partea de sub apă este inconștientul, iar cea de deasupra este conștientul.

Astăzi însă nu mai vorbim despre inconștient doar ca despre o dimensiune a minții, ci ca despre o ființare, un *Cine este inconștientul, nu un Ce!* Inconștientul personal își are sediul în trup. Este spiritul din corp, sufletul întrupat. Inconștientul colectiv aparține speciei, umanității. Iar o dimensiune și mai înaltă este ceea ce unii numesc inconștientul cosmic.

Din perspectiva inconștientului meu personal, faptul că, la intrarea în noapte, gambele îmi ardeau este încă o confirmare: atunci când mintea uită traumele prin reprimare, negare, fragmentare, corpul nu uită niciodată. Mai târziu, ca adult, lucrând în domeniul sănătății mentale, de fiecare dată când în practica mea se contura o constelație de abuz, mă ardeau din nou gambele. De când știu ce am trăit, aceste senzații apar rar. Pot simboliza acum. Corpul nu mai trebuie să strige.

Una dintre cele mai arhaice forme de apărare a minții în traume este disocierea. Pe scurt disocierea este felul în care *mintea pleacă atunci când trupul nu o mai poate ține.*

Știam de mult (mă refer de câțiva ani de când știu de traumă copilăriei mele) fără să pot înțelege pe deplin, că undeva, pe la doi-trei ani, unchiul meu depășise limita umanului în relația cu mine. Cu câteva săptămâni înainte de flashback aveam deja ideea vagă că „ceva s-a întâmplat". Și asta în urma conștientizării unui fapt care inițial a părut banal, mai exact mi-am pus întrebarea: "*cum e posibil să nu am nici o amintire despre un unchi cu care știu că am petrecut mult timp?"* Apoi a mai urmat alta întrebare: *"cum e posibil să nu simt nimic față de acest unchi, deși oricine din familia mea ar zice că noi doi eram de nedespărțit*?". Totul era disociat, nu doar uitat...

Aveam în spate opt ani de terapie psihanalitică, cu frecvență de trei ori pe săptămână. Eram licențiată în psihologie, citisem sute de cărți despre traumă și abuz sexual. Cognitiv, știam răspunsurile. Și totuși, mintea începea să producă gândurile clasice: „*Nu are cum. E doar în capul meu. Dacă ar fi adevărat, mi-aș aminti ceva.*" Nu îmi aminteam pentru că disociasem. Nu e o fugă, deși, într-un sens, este, ci o soluție de supraviețuire: o despărțire fină, aproape invizibilă, între ceea ce se întâmplă și cel care ar trebui să simtă. Când realitatea doare prea tare, mintea taie legătura. Fragmentează. Mută viața într-un alt loc. Trupul rămâne, respiră, merge mai departe. Sufletul se retrage ca să nu moară.

Disocierea nu este boală, deși te poate duce în boală. Este inteligența extremă a psihicului în fața imposibilului. Este spirit dur în acțiune, cu scopul de a proteja viața. După o disociere masivă nu îți amintești, pentru că nu prea ai ce să-ți amintești. Mai degrabă reconstruiești, prin vise, prin senzații, prin corp. Când reușești să pui piesele laolaltă, senzația este adesea că vezi "de sus" cele întâmplate. În amintire, există sentimentul „*îmi aduc aminte".* În reconstrucția post-disociativă, există îndoiala: „*dacă nu a fost așa?"*

Pe măsură ce claritatea crește, îndoiala se transformă într-o certitudine diferită de amintire: știu ce am pățit, dar o știu ca observator. Corpul reacționează, desigur travaliul te duce și în simțire, în trăiri afective de furie, de panică, teroare, ură, iubire, excitație erotică, durere care sfâșie. Te certi cu tine, cu viața, cu fiecare Dumnezeu.. și mai mereu apar senzații, chiar și atunci când nu mai înghețI. Acum, scriind, simt cum mi se strânge burta. Pentru o secundă m-am oprit să mă întreb "*oare ce am mâncat de m-am stricat la burtă?"* Hm, oare ce-mi spune inconștientul? Burta stricată. Pântecul.

Un pântec violat este un pântec pângărit. Stricat. Da, sunt senzații, este normal să reacționez prin corp, doar mărturisesc..

În zilele primului meu flashback am avut și un vis: *O prezență necunoscută venea amenințător la casa copilăriei mele și bătea cu picioarele în ușă. Nu îi vedeam fața, dar purta o pereche de adidași care aparținuseră, în viața reală, unei persoane abuzive din istoria mea.* Bătaia din picioare era un semn... urma să intre peste mine. M-am trezit speriată, panicată, cu o singură teamă, anume că nu voi putea să-mi protejez copilul și mama de acest abuzator. Visul a fost o premoniție. Da un abuzator urma să intre în viața mea, doar că atunci în sfârșit nu mai începeam vreo altă relație toxică și abuzivă, nici cu mine, nici cu lumea. Ajungeam la adevăr, la abuzul în care am fost victima unui pedofil.

Procesarea acelor ani traumatici din copilărie aproape m-a înnebunit. Au fost multe momente, multe ore, zile întregi de stat închisă în baie și de plâns în hohote. Au fost cursuri și grupuri de procesare a traumei, în care sfâșierea îmi era adusă în față. Au fost atâtea momente în care așteptam să adoarmă fiica mea ca să mă pot retrage în mine, unde găseam doar pustiu, secătuire, mizerie, noroi, mâzgă, multă, multă mâzgă de infern, multă ură, draci.

Am colindat păduri, pierzându-mă ore întregi în introspecție, înghețând sub ploi reci. Dar oricum nu mai conta. Așa îmi era și sufletul: sloi.

După cum ți-am spus, mereu am simțit că este ceva legat de vârsta de trei ani. Apoi a apărut un alt flashback, pe care până nu demult îl plasasem tot în jurul aceleiași vârste.

În flashback mă văd de sus, cu unchiul peste mine, violându-mă cu degetele în zona intimă. Nu reușesc să mă văd clar, pentru că sunt absorbită, ca de un aspirator, de imaginea unor prăjituri așezate pe dulapul din camera în care ne aflăm. Și deși știu că le privesc din pat, le văd foarte clar, de parcă aș fi pe dulap, lângă ele.

În perioada sărbătorilor, mama obișnuia să pună anumite prăjituri pe dulapul din acea cameră. Atunci când unchiul și mătușa nu ne vizitau, camera nu era încălzită și se păstrau mai bine. Era și un loc unde ea credea că le ascunde de mine și de fratele meu, ca să nu le consumăm pe toate înainte de Crăciun.

Ceea ce am descris este un moment disociativ. Practic, în timpul unui viol, m-am rupt de corp și am plecat cu mintea, fixându-mă pe prăjituri. Într-un fel mi-am zis:

— Nu pot să mor. Trebuie să mănânc prăjiturile astea.

Acele prăjituri, în formă de nuci, cu un blat umplut cu cremă, au funcționat ca un înger pentru mine. Mi-au dat un motiv să trăiesc, să trec prin traumă și mi-au ținut mintea în siguranță, în timp ce trupul îmi era violat și sufletul întinat. Știi ce e ironic? Pe ascuns unchiul îmi dădea prăjituri. Cu o condiție: să nu-i spun mamei.
"Lăurică să nu spui nimănui"

Îți spun ție acum. Și ce am pătimit, și cum mi-a înegrit până și îngerii în formă de nuci, i-a făcut complici. Dar e ok, acum. Sunt bine. Îmi cumpăr singură prăjituri sau le fac. Și dacă mă încăpățânez să respect rețeta, îmi ies. Este o bucurie să le fac cu copilul. Ea nu prea le mănâncă, dar adoră să le facem împreună. Eu le mănânc, dar nu mai sunt atât de ahtiată. O fi și asta ceva.

Ba mai mult, recent am refăcut rețeta de nuci. Nu singură, ci împreună cu fiica mea și cu mama. Au ieșit cele mai bune. Una chiar a explodat... strânsă în mânuțe mici, și ne-a făcut să râdem, și să tot râdem de amintirea asta.

-Mami, mai știi când am făcut nuca să explodeze?

Știu puiucă. M-ai reparat. A nu știu câta oară.

O vreme am atribuit experiență traumatică pe care ți-am destăinuit-o vârstei de cinci ani. Însă, după ultimele momente de terapie, lucrurile par să se așeze tot mai bine în mine. Sunt conștientă de faptul că am știut într-un fel încă de la început că la vârsta de 3 ani au început evenimentele abuzive în care am fost victimă. La 5 ani însă cred că aveam deja o conștiență a acestor evenimente, nu a abuzului în sine, ci a legăturii dintre mine și el, unchiul meu. Ultima experiență abuzivă, din care acum îmi amintesc fragmente, a fost un viol grav undeva în jurul vârstei de 7 sau 8 ani. Atunci cruzimea a depășit capacitatea mea de a suporta teroarea și am leșinat. Povestea asta ți-o mărturisesc imediat. Ce zici? Mai vrei în cartea mea? Iar acum ca notă importantă despre visul cu proxenetul speriat, îți mai spun că la 39 de ani am divorțat și am început travaliul abuzului cu o implicare totală și o determinare care, pentru o vreme, m-au dus la marginea nebuniei. Am reușit să-mi păstrez o structură datorită contactului cu realitatea, la care m-a obligat existența fiicei mele.

Producer & Art Director
@AlmasPr

Photography
@panaitesq.photo

The dress: **mathilde.ro**

19 Decembrie. Întâlnindu-mă, Courty

M-am trezit întrebându-mă: cine este Courty în vis? Lanțul asociativ nu m-a dus nicăieri la început. Cine este Courty?

În corp? Sunt în corp, dar parcă nu aș fi. Trupul îmi este mut. Cine sunt eu, Courty? Courty este, cu siguranță, o dimensiune a mea. Cineva din mine. Nu ceva, cineva.

Am respins acest gând cu un „*destul, nu mai pot, nu mai vreau".* Dar apoi am simțit compasiunea. Pentru cât a trebuit să duc… prea mult. M-am simțit îmbrățișată de propriul meu suflet.

Nu am vrut să mă apropii, însă când sufletul te cuprinde, se dizolvă toată negreala singurătății. M-am cuibărit în îmbrățișarea sufletului meu și i-am spus că nu mai pot, că aș vrea și eu să am un prieten. Și am plâns.

Nu știu cât timp a trecut, dar am simțit cum pumnul meu stâng se strânge… Și mi-am amintit. Am un prieten. Courty. Mi-a adus toate aceste dovezi. Vai Courty, bună ziua suflet al meu!
Courty: *Dimineața, mătușa a plecat la muncă și ne-a lăsat două cești de cacao cu lapte.. Eu, la baie, văd că am vulva cu praf alb. La pipi mă ustură și se adună ca noroiul ud. Mă tem să nu fac mizerie.*

Ce scriu acum trăiesc dar văd și ca un film, sunt acolo. Disociere + prezență

Courty: *În bucătărie, la micul dejun, vorbesc cu el, cu unchiul meu. E ca un zgomot de radio. Văd acele căni cu cacao; băutura e rece, untul pe pâine. Nelu îmi zice ceva, dar mă rușinează. Îmi spune că „mama s-a căsătorit virgină", la fel și mătușa, sora mamei, soția lui. Doar eu sunt păcătoasa neamului, pângărita.*

Sunt între două stări: fetița care simte rușinea și o stare care nu simte nimic. Mi-e frică, să nu mă prindă, să nu vadă ce fac, de parcă aș ascunde ceva. Mă simt puternică, chiar dacă e spaimă. Instalarea filmului mut îmi dă o stare de protecție.

Spune ceva, nu știu ce, si parcă sparge filmul mut. Îmi e frică că o să vadă ce am făcut cu mâna.

Sunt două stări aici: una de copil mic, care simte greutatea rușinii și frica de a fi descoperită; și încă una care știe că „este complice", dar nu din vinovăție, ci din putere. Aceasta este starea cea mai apropiată ca senzație de filmul mut.

Cred că strângându-mi mâna = a lăsa urme, a avea dovezi.

Eu sunt Courty, am strâns pumnul până când carnea a sângerat. Ca să las urme. Să-și amintească Laura. Să poată într-o zi, când o să vrea, să aibă dovezi.

Sunt Laura și mărturisesc: Mi-am amintit. Courty, mulțumesc. Acum știu că după ce mi-a furat copilăria toată, în noaptea de dinainte de cacao cu lapte mi-a luat și ce mai rămăsese din amărâta mea de viață: viitorul.

Am venit la ei în vacanță...Mătușa m-a amenințat... Dar el e prea mare. Prea mult. E mare puț@ lui, nu știu cum fac de nu o simt, îmi imaginezi că e o gumă, ca un cauciuc, dar de ce mă înecă? Iar eu nu am gura așa mare cum îmi spun toți.

Am crezut că pot să-l țin în toată gura mea, dar sunt defectă. Am gura prea mică. Și îmi vine să vomit. Nu pot să vomit. Fac mizerie. Și mă bate mătușa. Dar nu mai pot. Mă uit la draperii. Parcă plutesc spre ele.

O energie de catifea mă trage într-un tunel. Plutesc. Nu mai e nimic, decât alunecarea asta, și eu sunt bine cum plutesc. A doua zi dimineață "pruna" mă ustură. Și apoi cacao cu lapte.

Nu am putut duce conștient acest viol. M-am prăbușit. Am leșinat. Atunci! Azi...

— Mami, ai ochii ca diamantele. Când clipești, strălucesc, îmi spune copilul meu.

-Ce lacrimi sunt astea, mami?

-De durere, copila mea. Mi-am amintit ceva de când eram mică. Un unchi care mi-a făcut rău.

Vrea să știe mai mult. Mă opresc. Nu îi dau detalii. Cândva o să citești, puiuca mea, rândurile astea. Și o să știi.

Să-ți amintești cât de minunată ești, cum te-ai oprit din desenat. Mi-ai dăruit o pictură. Pe mine. Te-ai așezat în dreapta mea și ai spus:

— Of, mami... acum ești mare. Și eu sunt aici.

Te iubesc, tu, copila mea. Să-ți amintești. Cât? Infinit și încă un pic.

Este ok să mai și plângem! Și acum amândouă, amândoi... Inspiră, expiră

Mă auzi? Mulțumesc că ești aici. Mă simți?

Nelu cel negru, vis 2013

"*Adorm în sufragerie, citind o carte. În încăpere, alături de mine, se aflau cei doi căței ai mei: un westy alb, Hugo, și un maidanez de talie medie, cu blană neagră, lucioasă, pe nume Nelu.*

Mă trezesc pe la mijlocul nopții. Singura lumină care sparge întunericul vine de la lună și de la iluminatul public, creând o vizibilitate difuză, dar suficientă. Simt o prezență lângă mine și conștientizez că este dracul, Lucifer însuși. Este terifiant. Groaznic, înspăimântător. Simt o teroare absolută, că voi fi anihilată, că mă omoară. Este și batjocoritor, deși nu vorbește, așa îl simt.
Aleg să spun o rugăciune pe care o știu din copilărie, deși sunt agnostică.

Inimă dulce, Marie, fii nădejdea mea/ Marie, dulce inimă, fii scăparea mea...

Lucifer râde batjocoritor de mine și de credința mea că îl pot alunga prin rugăciune. Îmi spun că este un vis și îmi fac curaj să deschid ochii. Ca să alung spaima, mă întind încercând să par nonșalantă, repetându-mi că e doar un vis, că m-am trezit.

Întind mâna spre spătarul canapelei, o canapea de piele, neextinsă. Acolo simt o blană și încep să o mângâi, spunându-mi că este cățelul meu, Nelu, și că, iată, e doar un vis. Mă uit prin cameră, încerc să mă trezesc de-a binelea. Îl văd pe Nelu dormind pe jos, lângă celălalt câine.

Îmi pun din nou mâna pe spătar și simt aceeași blană. Înțeleg că este a lui Lucifer. Știe că sunt speriată și are aceeași atitudine umilitoare. Nu o exprimă prin cuvinte. O transmite.

Îmi trag plapuma peste cap și încep să îmi fac cruci cu limba, gândindu-mă că astfel va pleca, prin puterea crucii și a gândului. El râde îngrozitor și îmi spune, fără să vorbească:

— Nu ai putere să mă alungi prin cuvânt. Sunt în conștiința ta. Nu poți gândi sau face nimic fără ca eu să știu.

Adorm așa, înspăimântată. Mă trezesc dimineața, pe lumină".

Voi privi acest vis printr-o lentilă bioniană. Pentru a avea o bază comună de înțelegere, sunt necesare câteva repere teoretice, nu ca demonstrație academică, ci ca sprijin pentru sens.

Wilfred R. Bion a fost unul dintre cei mai profunzi gânditori ai psihanalizei moderne. Contribuția lui esențială a fost mutarea accentului de la întrebarea *„ce s-a întâmplat?"* la *„cum poate fi gândit ceea ce s-a întâmplat?".*

Bion a studiat nașterea gândirii din experiențe emoționale brute, adesea traumatice. El a observat că, atunci când mintea nu poate „digera" o trăire, aceasta nu devine gând, ci rămâne trăită prin corp, vis, halucinație sau act.

Făcând o paralelă, Wilfred Bion și-a dat seama că trauma e ca un aliment *greu de digerat.* Mintea nu-l poate transforma în energie, așa că el rămâne acolo, în stomac, provocând durere.

Bion numea aceste trăiri nedigerate „elemente beta". Cuvinte complicate pentru un lucru simplu: emoții brute și fragmente senzoriale imposibil de simbolizat/gândit (digerat)

Dar Bion nu s-a oprit aici, ci a arătat că printr-o funcție psihică matură, numită funcția alfa (α), ele (elementele beta) pot fi transformate în gânduri, simboluri și astfel capată un sens.

Această transformare nu se produce singură. Ea are nevoie de un container, inițial mama, apoi analistul, iar mai târziu o funcție internă capabilă să conțină angoasa fără a o evacua.

Privind din această perspectivă visul meu din 2013, pot spune astăzi că a fost o producție psihică brută, apărută într-un moment în care psihicul meu începea să se deschidă către inconștient, dar nu dispunea încă de o funcție alfa suficient de stabilă.

În acel an îmi începusem studiile de psihologie și prima tranșă de analiză personală. Contactul cu materialul inconștient a început să fisureze structurile mele de apărare. Visul a apărut ca o formă de simbolizare incipientă, dar încă insuficientă pentru a conține teroarea.

În termenii lui Bion, în 2013 mintea mea nu putea încă transforma angoasele psihotice brute (β-elements) în gânduri comunicabile (α-elements). De aceea, visul a luat forma unei halucinații terifiante, nu a unei reprezentări simbolice integrate.

Lucifer, în acest context, nu este un „rău exterior", ci figura psihică a neintegratului. El reprezintă conținutul traumatic disociat, care revine din inconștient cerând să fie gândit, nu alungat.

Replica lui *"Sunt în conștiința ta"* este, din perspectivă bioniană, o formulare aproape literală a adevărului psihic: conținutul β nu poate fi expulzat, ci doar transformat.

Cățelul Nelu apare ca o figură ambivalentă: inițial protector, familiar, apoi revelat ca fiind identic cu Lucifer. Această confuzie reflectă exact dinamica copilăriei mele, în care agresorul a fost simultan figură de grijă și sursă de teroare, unchiul violator, pe care îl chema Nelu și avea părul negru.

Totuși, însă dintr-o perspectivă simbolică apropiată de Carl Gustav Jung, cățelul poate fi citit și ca reprezentare a copilului-suflet exilat în inconștient. Însă această lectură nu contrazice perspectiva bioniană, ci o completează: ceea ce a fost disociat cere să fie recuperat prin traversarea spațiului psihic în care a fost abandonat.

Rugăciunea copilărească apare ca o tentativă primitivă de a construi un container. Ea aduce limbaj, tradiție, ordine simbolică. Dar conținutul traumatic este prea crud pentru a fi conținut prin formule magice.
Aici aș mai deschide o direcție. Mai exact, visul arată că nici constelația de apărări interiorizată din „romanul familial", nici credințele vechi dobândite în mediul în care am crescut nu mai aveau puterea de a exclude adevărul din conștiință.
Apărările, care cândva funcționaseră ca protecție, se dovedesc acum insuficiente în fața adevărului traumatic.

Putem vedea aici o pâlpâire a impulsului de vindecare, un impuls care, deși avea să aibă nevoie de timp pentru a se maturiza, exista încă de atunci, plăpând, dar activ.
Prin imaginea „necuratului care aducea teroare", visul a transmis limpede acest adevăr: oricât te-ai lupta cu mine prin rugăciunile învățate de la bunica ta, nu mă vei putea alunga; sunt un adevăr negru, dar sunt în tine și te acaparez.

În acest sens, visul nu contrazice credințele vechi, ci le depășește, arătând limita lor și anunțând necesitatea unei alte forme de conținere, mai profunde și mai autentice.

De aceea, Lucifer râde. Nu pentru că rugăciunea este inutilă, ci pentru că nu este încă o funcție de gândire autentică.

În 2013, eu nu aveam încă un container intern stabil. Nici o mamă psihică internă, nici un analist interior capabil să metabolizeze angoasa. De aceea, visul nu a putut deveni gând, ci s-a manifestat ca halucinație.

Privit retrospectiv, visul marchează momentul de graniță dintre teroarea neintegrată și nașterea aparatului de gândire, ceea ce Bion numea “the birth of the thinking apparatus”.

Astăzi pot spune că acest vis nu a fost o premoniție în sens magic, ci una psihică. El a anunțat că adevărul meu va deveni gândibil abia după un ciclu complet de lucru interior. Abia după întărirea funcției alfa, sprijinită de un container analitic potrivit, am putut începe, în 2020, adevăratul proces de transformare: $\beta \rightarrow \alpha$.

În acest sens, visul cu „Nelu cel negru” nu este despre diavol, ci despre imposibilitatea mea inițială de a gândi răul real, dar și despre momentul în care acest "rău" nu mai putea fi ținut ascuns prin metodele prin care a fost până atunci îngropat.
Visul este despre o minte care, disperată, încerca să facă loc haosului și să-l transforme, încet, în ceva ce poate fi purtat.

Câteva reflecții despre coșmar

Visul acesta poate fi înțeles și ca un vis de evacuare. Un vis care nu vine să simbolizeze (sau nu pe deplin), ci mai mult să descarce.

În termenii psihanalitici, un vis de evacuare apare atunci când psihicul nu are încă resursele necesare pentru a transforma o experiență traumatică în gând, sens sau reprezentare. Conținutul emoțional este prea brut, prea intens, prea periculos pentru a fi ținut în interior. Atunci, mintea nu visează pentru a înțelege, ci pentru a supraviețui.

Visul de evacuare funcționează ca o supapă: angoasa, teroarea, fragmentele traumatice sunt „aruncate" în afara eului sub forma unor imagini copleșitoare, halucinatorii, adesea lipsite de coerență simbolică. Nu este un vis care liniștește, ci unul care sperie. Nu aduce claritate, ci expune haosul exact așa cum este el trăit în interior.

În acest sens, visul cu „Nelu cel negru" nu este încă un vis de integrare, ci un vis-limită. El nu transformă trauma, dar o face vizibilă. Nu o vindecă, dar o scoate la suprafață. Este forma prin care psihicul meu, incapabil atunci să gândească răul trăit, a ales să-l evacueze pentru a nu fi distrus de el.

Abia mai târziu, odată cu întărirea funcției de gândire, visarea a putut deveni un spațiu de transformare. Dar acest vis aparține unei etape anterioare: etapa în care mintea nu poate încă să conțină, ci doar elimina. Iar faptul că a putut evacua a fost, în sine, un act de supraviețuire.

Coșmarul este forma extremă a visului de evacuare.

El apare atunci când conținutul psihic nu mai poate fi doar descărcat discret, ci izbucnește violent în spațiul visării. Coșmarul nu menajează, nu îmbracă trauma în metafore blânde și nu caută frumusețe.

În coșmar, psihicul evacuează ceea ce nu poate încă integra, dar o face într-un mod care trezește, tulbură și obligă la confruntare. De aceea, coșmarul este adesea trăit ca o agresiune venită din interior. Și totuși, paradoxal, el este și un act de loialitate față de viață: mai bine să sperii decât să amorțești definitiv.

În același timp, coșmarul nu evacuează la întâmplare. El arată precis ceea ce cere vindecare. Chiar dacă limbajul lui este brutal, mesajul este clar: aici este rana. Aici este locul unde funcția de gândire nu a putut ajunge încă. Aici este trauma care nu a fost conținută, simbolizată, ținută.

Astfel, coșmarul este o hartă dureroasă, dar fidelă. Nu ne spune ce să facem, dar ne arată unde să ne uităm. Nu ne vindecă, dar ne indică exact locul din care vindecarea trebuie să înceapă. Iar faptul că psihicul poate produce un coșmar înseamnă deja că există suficientă viață pentru a cere, chiar și prin spaimă, să fie auzit

În această lumină, visul cu Nelu cel negru poate fi citit și ca un coșmar de evacuare.

El nu a venit să mă liniștească și nici să-mi ofere sens. A venit să scoată la suprafață ceea ce, la acel moment, nu putea fi încă gândit. Teroarea, anihilarea, prezența agresivă care nu putea fi alungată, toate acestea erau conținuturi prea crude pentru a fi integrate. Psihicul meu nu avea încă un spațiu intern capabil să le țină. Așa că le-a evacuat.

Coșmarul a arătat exact dimensiunea răului trăit, fără mască și fără simbolizare suficientă. De aceea a fost trăit ca halucinație, nu ca poveste. De aceea Lucifer nu putea fi alungat, iar rugăciunea nu avea putere. Nu pentru că răul era invincibil, ci pentru că rana nu putea fi încă cuprinsă.

Și totuși, coșmarul nu a fost lipsit de sens. Din contră. El a arătat cu o precizie nemiloasă ce aveam de vindecat.

Nu mi-a spus de ce, nu mi-a spus cum, dar mi-a indicat locul. Mi-a arătat unde se află trauma care nu fusese niciodată gândită, niciodată conținută, niciodată plânsă.

Vezi? Știu ce-s cu rănile astea. Și mai știu că nu-i lesne să te uiți țintă la ele. Dar să nu crezi că *"iști singur în uluce". Umăr lângă umăr*, cum zice românul, *dibuim* împreună o potecă spre izbăvire.

Pentru început întreabă-te cât de dese sunt coșmarurile tale?

Te întreb aceasta, pentru că tot mai mulți dintre noi, cei dedicați sănătății mintale, cei care ne adâncim în complexitatea viselor și în interioritatea sufletului, observăm un lucru: o minte echilibrată nu este prea des asaltată de coșmaruri. Nu pentru că ar evita realitatea sau s-ar proteja excesiv, ci pentru că are capacitatea de a integra și simboliza experiențele dificile.

De aceea, este important să ne privim cu seriozitate când coșmarurile devin prea frecvente, recurente, invazive. Acestea nu sunt un semn de profunzime sau sensibilitate aparte, ci mai degrabă indicatori ai unui psihic copleșit, incapabil să transforme experiențele emoționale brute în vise purtătoare de sens. Ceva prea intens, prea crud, continuă să caute o cale de a se exprima.

În ce mă privește înainte să știu ce traume mă locuiau, coșmarurile mele aveau o frecvență săptămânală. Uneori nu era vorba de unul singur. Temele recurente erau fantome, entități, prezențe amenințătoare care urmăreau distrugerea mea, anihilarea mea. Coșmarurile nu erau vise simbolice, ci scene de evacuare pură a terorii.

După ce am început să procesez trauma abuzului, frecvența coșmarurilor a scăzut radical. Astăzi ele sunt extrem de rare.

Spre deosebire de visele obișnuite, coșmarurile nu se uită ușor; ele se imprimă adânc și pot fi rememorate cu o claritate tulburătoare chiar și după ani de la visare.

Când scriu aceste rânduri, m-am surprins întrebându-mă câte coșmaruri am avut în ultimele luni, poate chiar în ultimul an. Știu că a mai fost ceva, dar nu pot spune exact ce, și tocmai acest fapt este semnificativ: nu a fost prezentă teroarea. În schimb, îmi amintesc limpede un singur coșmar, avut cu aproximativ cinci luni în urmă, pe care îl pot numi, fără ezitare, coșmarul care a marcat anul trecut.

Această schimbare confirmă din interior ceea psihanaliștii formulează cu rigoare teoretică: coșmarul frecvent indică un psihic care evacuează, nu unul care visează. Iar diminuarea coșmarurilor nu înseamnă evitare, ci începutul unei reale conțineri și transformări psihice. În acest sens, coșmarul nu este doar un vis rău, aș vrea să reiterez asta. Este un semn. Un indicator precis al locului unde rana nu a fost încă gândită. Și, oricât de dureros ar fi, el arată exact ce avem de vindecat, să îmi fie scuzată repetiția.

Cât despre coșmarul de anul trecut, există și aici ceva care se repetă la fel ca și-n visul cu "Nelu cel negru", și anume apariția stării halucinatorii, culmea tot la debutul unei tranșe de analiza personală, condusă de actuala mea terapeută, psihanalista care lucrează de asemenea cu visele atât individual cât și în formulă de grup.

Până la următorul meu vis îți propun însă să-ți răspunzi: ***Oare ce îți șoptește zbierat coșmarul tău?***

Fantomele de la Mălăiești, vis, septembrie 2025

Îmi place să mă plimb prin păduri și o fac des. Pentru mine, traseele montane sunt inițiatice și vindecătoare. Anul trecut (2025), la finalul lunii septembrie, am urcat până la cabana Mălăiești, un refugiu cunoscut al minunaților Bucegi, ai minunatei Românii, un loc în care, în tăcere, se aud șoaptele cerului, unde te întâmpină o vulpe „de-a casei", unde căluții sunt liberi să fie. Este un loc magic, ar spune unii; pentru mine este un loc al Realului cu R mare. De fapt, totul aparține acestui real; ține doar de limitările cu care îl percepem, unele impuse de condiția de a fi om.

Lăsând filosofia la o parte, am urcat prin pădure mai bine de patru ore. Am poposit la un izvor, am respirat în ploaia munților, am tăcut cu stâncile.

Ajunsă la cabană, adorm singură în cameră, încuiată pe dinăuntru, de mine însămi, cu propria cheie, și sunt băgată în sacul de dormit.

"*Visez că sunt exact în camera unde am adormit, în același întuneric adânc. Aud pe hol voci de bărbați care se apropie de camera mea și gândesc în vis că își caută camera lor. Simt însă că se apropie de camera mea și o deschid cu cheia lor. Aici simt că mă trezesc și, într-adevăr, aud pe hol niște voci de bărbați. Fiind în starea dintre vis și realitate, a doua zi am tratat trăirea aceasta ca pe o semihalucinație, dată de starea în care mă aflam.*

În momentul în care visez/halucinez că acei bărbați intră în cameră, simt panică, care se accentuează până la o spaimă de teroare.

Continui să visez că acești bărbați intră în cameră, unde este întuneric total, fiind de altfel exact ca în realitate: noaptea, singura sursă de lumină la Mălăiești este dată de lună și stele, iar în acea noapte a fost destul de înnorat.

Știu că acești bărbați sunt în cameră și mă simt panicată, înspăimântată, de parcă aș vrea să mă ascund, să mă fac mică în sacul de dormit, să aștept „să treacă". Îi simt pe acești bărbați ca pe un pericol, mă simt invadată, chiar dacă ei exprimă doar că și-au găsit camera.

Unul vrea să se așeze peste mine în pat și atunci mă întreb în vis: dar oare bărbații ăștia chiar nu mă văd, sunt o fantomă?

Atunci am curaj să îi înfrunt și visez că mă ridic în șezut și le spun: „Ce naiba, nu mă vedeți? Sunt aici, aceasta este camera mea!" Apoi noaptea s-a continuat cu alt vis.

Cel mai interesant aspect al acestui vis, sau cel puțin așa l-am simțit după ce m-am trezit, a fost starea de înspăimântare apărută în ceea ce am numit semihalucinație. De-a lungul vieții mele, până să aflu că am trăit un abuz și că am fost victima unui pedofil, am fost adesea bântuită de prezențe, entități, în vise, după cum ți-am spus deja. Desigur, era vorba despre partea mea disociată, despre adevărul crud pe care, pentru a-l putea trăi atunci când s-a întâmplat, m-am disociat.

Disocierea nu înseamnă negare sau reprimare; disocierea înseamnă că pleci cu mintea din trup în momentul evenimentului, că te rupi ca să poți face față, ca să supraviețuiești acelui moment de groază, dar asta ți-am mai spus.

Analizând în terapie și în momente de introspecție profundă elementele acestui vis, am înțeles că acei bărbați reprezentau bărbații din tinerețea mea, perioada în care am avut multe relații promiscue, experiențe marcate de prostituție, de multă mizerie, în care trăiam evident disociată de propriul trup, de care mă foloseam ca de un obiect și permiteam să fie tratat astfel. Toți acei bărbați m-au văzut ca pe o fantomă.

Privindu-mi acum destinul, am înțeles că mult timp nimeni nu m-a văzut ca om, nu m-a ales pentru ceea ce sunt și reprezint, nu m-a investit cu valoarea de a fi om. Știu, sună trist. A fost.
Din fericire, acum am în jurul meu ochi care mă văd și mă aleg. Și, mai important, doi dintre acești ochi îi port eu.

Momentul visului de la Mălăiești a coincis cu momentul în care am reluat terapia după vacanța de vară. O terapie alături de o călăuză nouă, adică o nouă tranșă de analiză: una în care am fost acceptată, una în care nu am mai intrat plină de idealizări ale vreunui salvator, una în care am intrat cu un destin știut și asumat. Visul este transferențial și în acest sens: arată exact parcursul acestei analize.

Una în care nu mai fug de spaima trecutului, ci am puterea să confrunt. Una în care cred că puterea de a mă exprima mă învie.

Prin cuvânt exist. De data aceasta, „necuratul" este simbolizat. Spre deosebire de visul din 2013, în care Nelu-Lucifer îmi spune că nu am putere să-l alung prin cuvânt, acum, în acest vis, le arăt forțelor care vin peste mine, fie fantomatice, fie reale, că eu nu mai sunt doar o fantomă. Eu sunt vie, și aceasta este camera mea.

Desigur, în analiză am cuprins și alte aspecte: automatismul de a nega, „aștept să treacă", și întrebarea dureroasă: ce părți din mine încă bântuie ca niște fantome?

Despre negare, știi care este cea mai timpurie formă a sa: atunci când bebelușul închide ochii. Dacă nu văd, nu există. Este surprinzător cum, ca adulți, ne întoarcem adesea la această formă infantilă de apărare, așteptând „să treacă", închizând ochii realității cu speranța că va dispărea. Zău?

Visul m-a lăsat și cu o întrebare: ce aspecte ale mele, care mă înspăimântă, vreau să le scot din cameră, adică să nu le dau acces în conștiință?

Inițial am crezut că este vorba despre angoasa de moarte. Astăzi, la mai bine de jumătate de an distanță, după mai multă analiză și lucru lăuntric profund, înțeleg că este vorba și despre aspecte din trecut, din perioada în care eram o fantomă în propria mea viață, bântuită de o armată întreagă de „zombi", propriii mei zombi. Și nu este vorba doar despre aspecte în care am fost abuzată, ci și despre aspecte pe care eu însămi le-am pus în scenă, comportamente prin care am rănit oameni, am provocat răni.

Acum vreau să mă reîntorc la firul narativ și să folosesc acest vis pentru a aduce o clarificare legată de stimulii reali care sunt preluați de psihic și folosiți în formarea visului.

În cazul de față, „gălăgia de pe hol făcută de bărbați" a fost un stimul real. Dimineața care a urmat visului, în timp ce îmi savuram cafeaua și răsăritul (sună poetic, dar așa este în munte.. realitatea este poezie), am aflat că, în plină noapte, cabanierul mai cazase câțiva oameni ajunși târziu din drumeție.

Sigmund Freud explică această situație, anume când un stimul real din mediul exterior (un zgomot, o lumină, o voce) este preluat și integrat în vis, o explică prin ideea de compromis între somn și realitate, dar și prin ceea ce el numea elaborare secundară. Freud spunea că visul are, înainte de toate, funcția de a proteja somnul. Când un stimul real perturbă somnul, mintea îl „traduce" în limbajul visului, pentru a evita o trezire bruscă. Un exemplu clasic freudian este cel al clopotelor: omul doarme, aude în realitate clopotele bisericii, iar în vis se vede participând la o ceremonie religioasă. Astfel, stimulul exterior este integrat într-o scenă onirică cu sens, iar somnul continuă.

Freud numea simplu acest proces includerea stimulilor externi în conținutul visului. Mintea care visează nu redă realitatea ca atare, ci o transformă în imagini, scene, metafore, în funcție de conținutul latent al visului, adică de dorințe, frici, conflicte inconștiente. Astfel, un zgomot de pe hol poate deveni, în vis, pașii unor bărbați care se apropie. Zgomotul a fost scânteia; focul era deja acolo.

Este important să fac aici o diferențiere esențială, pentru că, în lucrul lăuntric, greșeala de a trata toate visele la fel poate transforma un aliat într-un inamic. Nu o dată am făcut această greșeală.

În visul din 2013, cu Nelu cel negru, ceea ce m-a trezit a fost teroarea. Incapacitatea de a duce acea teroare m-a împins în zona poroasă dintre vis și realitate, unde s-a instalat halucinația. Acolo, inconștientul m-a ținut captivă într-o spaimă din care voiam să fug. În visul de la Mălăiești, lucrurile stau diferit. Aici au existat stimuli reali care au perturbat somnul. Pentru a menaja continuitatea visării, psihicul a preluat acești stimuli și i-a transformat în imagini onirice. Starea aceasta intermediară a permis nu doar continuarea visului, ci și confruntarea.

Dacă aș fi aplicat rigid aceeași grilă interpretativă ca în cazul visului din 2013, aș fi riscat să aduc în discuție un conținut inconștient dur, crud, ca fiind încă nesimbolizat. Or, în acest caz, nu despre asta era vorba.

În visul de la Mălăiești, conținutul inconștient simbolizat prin „fantome" nu a mai produs teroarea care să mă trezească. Trezirea a fost determinată de stimuli reali.

Psihicul a încercat, dimpotrivă, să continue visul și chiar să transforme poziția mea dintr-una pasivă într-una activă.

Dacă aș fi căzut în capcana unei interpretări rigide anume „halucinația este halucinație și atât", fără să țin cont de contextul în care această stare a apărut, aș fi riscat să intru din nou sub dominația a ceea ce Wilfred Bion a conceptualizat ca fiind *obiectul obstructiv.*

Obiectul obstructiv este acea prezență internă care ocupă spațiul psihic fără a-l hrăni. Nu protejează, nu conține, nu transformă. Doar blochează. El apare îndeosebi atunci când figura care ar fi trebuit să îngrijească, să limiteze sau să protejeze a fost, în realitate, sursă de pericol, confuzie sau traumă. Interiorizat, acest obiect continuă să domine conștiința, să întrerupă procesul de simbolizare și să confişte sensul.

Acest obiect își dorește două lucruri fundamentale: să nu dispară și să domine. Iar până cât timp este neîmblânzit, poate reuși să se folosească inclusiv de tehnicile de vindecare pe care le înveți. În cazul meu, capacitatea de introspecție, analiza, lucrul lăuntric au fost, o vreme, acaparate și folosite împotriva mea, inhibând adevărata mea transformare. Cu alte cuvinte, m-am otrăvit cu exact licoarea pe care învățasem să o prepar pentru a mă vindeca.

De aceea este esențială diferențierea. Visul de la Mălăiești nu m-a împins într-o spirală a groazei, ci m-a așezat într-o poziție de prezență. Pentru prima dată, nu m-am mai micșorat până la dispariție. M-am ridicat și am vorbit.

„Aceasta este camera mea."

În limbaj bionian, acesta este exact momentul în care începe simbolizarea: transformarea fricii pasive într-o poziție activă. Vocile de pe hol devin gânduri brute care cer să fie gândite. Fantomele nu mai sunt evacuate, ci invitate în conștiință pentru a fi transformate.

Dacă în visul din 2013 mintea mea nu avea încă o funcție suficient de stabilă pentru a conține teroarea, în visul de la Mălăiești se vede deja o altă etapă: aceea în care pot rămâne prezentă, pot confrunta și pot vorbi.

Pentru Bion, acesta este semnul nașterii unui aparat de gândire mai matur. Pentru mine, este momentul în care nu mai sunt doar o fantomă care așteaptă „să treacă".

Sunt aici. Și camera este a mea.

Aș vrea să închid discuția despre acest vis aducând în scenă încă o perspectivă, venită dintr-o tradiție cu totul diferită, dar surprinzător de compatibilă cu ceea ce am trăit și am descris până aici: perspectiva lui Ibn Sīrīn. Acesta a trăit între anii cca. 653–729 d.Hr., a fost teolog, jurist și interpret de vise din Basra (Irak), și una dintre cele mai respectate figuri în tradiția islamică. El se raporta la vis ca la un mesaj cu valoare spirituală sau morală, trimis de Allah.

Pentru Ibn Sīrīn, visul nu este nici halucinație, nici produs arbitrar al minții, ci un mesaj cu valoare morală și spirituală, adresat sufletului. Visul nu vine să sperie, ci să avertizeze, să îndrume, să corecteze o direcție sau să confirme o transformare. El este judecat întotdeauna în funcție de starea visătorului, de contextul vieții sale și de mișcarea interioară în care se află.

În această cheie, camera din vis este spațiul sufletului meu. Faptul că este încuiată arată nevoia de protecție, dar și faptul că există deja un hotar interior. Întunericul nu este pedeapsă, ci necunoscutul care cere prezență și curaj. Bărbații care pătrund în cameră pot fi citiți ca forțe interne sau externe care încearcă să intre în viața mea fără consimțământ, încercări ale destinului, reziduuri ale trecutului, dar și probe.

Important este însă că, în acest vis, nu sunt rănită. Sunt speriată, dar nu distrusă. Și mai ales, mă ridic și vorbesc.

Pentru Ibn Sīrīn, a vorbi într-un vis este un semn de trezire a sufletului. Este momentul în care visătorul nu mai este purtat de frică, ci își asumă o poziție activă în propria lume interioară. A spune „aceasta este camera mea" echivalează cu recâștigarea autorității asupra propriei vieți și a propriei ființe.

Privit astfel, visul de la Mălăiești nu este doar un episod psihic, ci un semn de inițiere. O trecere din starea de „fantomă invizibilă" în starea de prezență. Din pasivitate în asumare. Din frică în voce.

Observăm cum dincolo de teorii și școli, visul rămâne unul dintre cele mai vechi limbaje prin care sufletul încearcă să se facă auzit. Iar eu, astăzi, pot spune asta fără să mă ascund: sunt aici.

Înspre visarea lucidă- Decembrie 2025

Este ora 11.00 noaptea și am anxietatea că o să mi se dezumfle roata: că sigur am pană și unde naiba o să găsesc eu service la patru dimineața, în Brașov. Știu că trebuie să mă trezesc devreme. Am pregătit sandvișurile, dimineață doar le pun în toaster. Bagajul este la ușă, jurnalul pregătit, copila culcată.

Mă bag la somn, dar nu înainte de a ieși puțin în fața casei, să văd dacă nu s-a dezumflat cumva roata și unde, Doamne, aș putea găsi vulcanizare la ora patru dimineața.

Îmi pun alarma la 4.45, citesc câteva rânduri din carte și adorm. Dimineața mă trezesc și pornesc spre primul grup de lucru terapeutic cu visul și antrenament pentru visarea lucidă, condus de o psihanalistă pe care o respect.

"*Visez că o să-mi fie greu să mă trezesc și că pierd grupul, adică nu o să aud alarma și nu mă voi trezi să ajung în București. Apoi realizez că sunt în vis (vis lucid) și că am această anxietate. Mă trezesc și observ că este ora 2.20. Îmi spun: pare că am dormit mult, dar încă am timp, e devreme.*

Adorm la loc și am, oarecum, același vis: o anxietate mare că nu ajung la curs, că nu o să aud alarma. Însă, cumva, aud alarma, iar apoi realizez din nou că visez (vis lucid), că sunt în vis. Și asta mă sperie și mai tare.

Îmi spun că, dacă aud alarma în vis, poate nu o să reușesc să mă trezesc și să o aud pe bune. Sunt speriată că știu că sunt în vis, speriată că nu o să mă trezesc, și speriată că Freud, din nou, o să aibă dreptate: că visul ar putea prelua stimulul real și să-l transforme în cine știe ce scenă onirică"

Mă tem, practic, de propria mea profesie și pasiune, de teoriile conceptualizate de întemeietorii psihanalizei despre vis.
Mă trezesc și mă uit la ceas. Este ora 4.00.

Acest episod marchează pentru mine o trecere clară înspre visarea lucidă, dar nu în sensul spectaculos, controlat, așa cum este ea adesea prezentată. Aici nu este vorba despre a dirija visul, ci despre apariția unui martor intern, o instanță care observă, recunoaște și rămâne prezentă chiar în mijlocul anxietății.

Faptul că îmi dau seama că visez, că pot spune „sunt în vis", nu aduce liniște imediată. Din contră, anxietatea crește. Asta pentru că visul nu este încă un spațiu sigur, ci unul în care mintea încearcă să țină, să conțină, o frică reală. Visarea lucidă apare aici nu ca putere, ci ca semn al unei funcții de gândire aflate în formare, care încearcă să se activeze exact acolo unde altădată ar fi fost doar evacuare sau trezire bruscă. Anxietatea legată de alarmă este, în esență, anxietatea legată de granița dintre vis și realitate. Teama nu este doar că nu voi ajunge la curs, ci că visul ar putea „înghiți" realul, că nu voi mai putea face diferența, că nu voi mai putea ieși. Este o frică de confuzie, de pierdere a orientării, de dizolvare a limitelor.
În acest punct, visul nu mai este doar un produs al somnului, ci un spațiu de lucru. El încearcă să integreze un stimul real, anume alarma, fără a mă scoate complet din proces. De aceea, visul repetă scena, o reia, o testează. Nu pentru a mă speria, ci pentru a verifica dacă pot rămâne prezentă fără să mă pierd.
Ceea ce se vede aici este o diferență importantă față de visele mele vechi: nu mai sunt aruncată în teroare fără martor. Există o parte din mine care observă, care pune întrebări, care se teme, dar nu dispare. Chiar și frica de a nu mă trezi este, paradoxal, un semn al prezenței, pentru că cineva din mine este acolo și veghează.

Visarea lucidă, în acest sens, nu este despre control, ci despre capacitatea de a rămâne în contact. De a lăsa visul să prelucreze realitatea fără a o confunda definitiv cu ea. Iar faptul că, în final, mă trezesc înainte de alarmă arată că acest spațiu intern începe să se organizeze, să facă diferențe, să delimiteze. Cred sincer că nu am ieșit din vis pentru că m-aș fi speriat. Am ieșit pentru că a fost posibil. Și asta, pentru mine, este un semn clar că visul nu mai este doar un loc al fricii, ci începe să devină un loc al gândirii. Privind visul prin lupa analizei, cifra 4 nu este întâmplătoare. De această dată nu mai participam la un grup didactic, ci la un grup de lucru terapeutic, iar din această perspectivă cifra patru indică și al patrulea terapeut din parcursul meu.

Anxietatea că nu o să ajung la grup este alimentată și de un conflict interior mai vechi: sentimentul că îmi „trădez" terapeutul care îmi conduce analiza personală prin participarea la acest grup. Desigur, ideea este absurdă. Am vorbit deschis cu terapeuta mea despre această participare, am ridicat problema și în grup și, în plus, știu foarte bine că atâta vreme cât ceea ce iese la suprafață în grup este integrat în terapia individuală, întregul proces este vindecător pentru mine.

Și totuși, teama că aș putea „uita" sau „omite" anumite aspecte apărute în grup aduce în fața mea o altă frică, mai profundă: reapariția clivajului, a ruperii. Frica de a nu fragmenta din nou ceea ce abia începe să se lege, în actuala mea tranșă de analiză.

Înainte de a continua vreau să mai fac o mărturisire despre această scriitură. Mai exact, am început să scriu această carte fără să știu că scriu o carte.
La început mi-am spus că va vorbi exclusiv despre vise, iar acum știi și tu că este, de fapt, o confesiune.

Încă nu știu exact ce leagă această mărturisire. Știu doar că simțământul este bun. Deși există o coerență în discurs, șirul viselor prezentate nu respectă o ordine cronologică, la fel cum nici dezvăluirile personale nu o fac. Și totuși, cumva, toate se leagă. Știu de ce. Pentru că inconștientul, sufletul, nu trăiește în timpul liniar. Are o logică proprie, adesea diferită de cea a conștiinței, cu toate acestea, infuzează un sens care elevează conștiința.
Închei acest capitol cu o promisiune pe care mi-am făcut-o la finalul anului 2025 și începutul anului 2026, promisiune pe care o respect acum, în primele zile ale noului an, în timp ce scriu aceste rânduri.

Înainte de a continua însă, aș vrea să reții două lucruri.
Primul: prin această scriitură nu caut senzaționalul, ci legătura. Chiar și cei care au fost sau vor fi menționați aici apar din spațiul adevărului, al înțelegerii, încărcate de compasiune. Astăzi simt o formă de compasiune chiar și față de unchiul care m-a sfărâmat și față de viața moartă din care el a refuzat să se ridice. E trist să mori fiind deja mort.

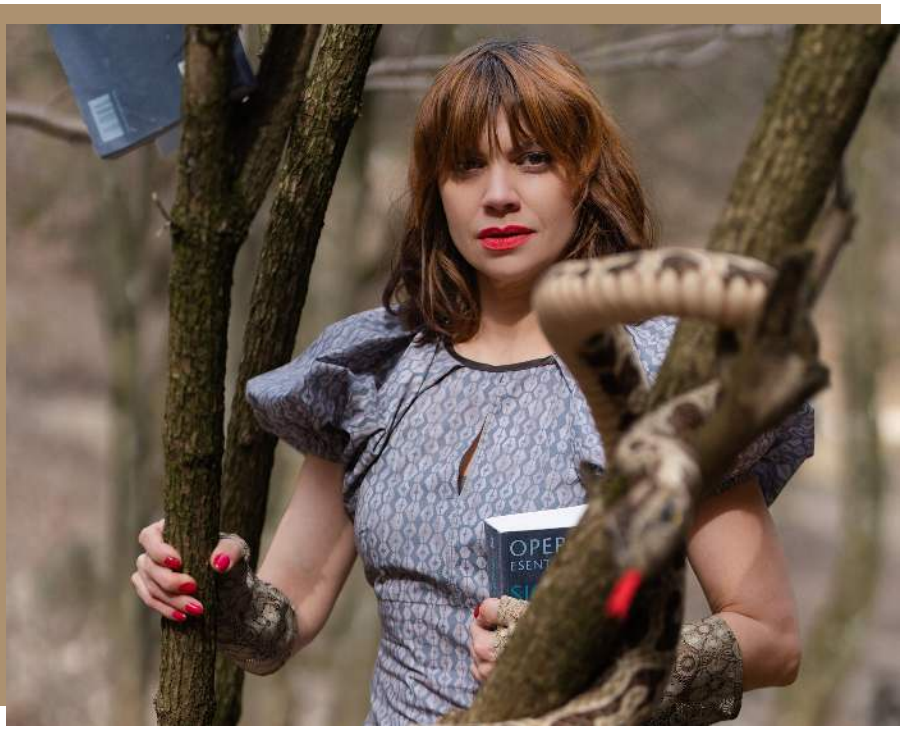
Al doilea: sper ca prin această carte să aduc argumente pentru puterea vindecătoare a visului. Ai văzut deja cum visele m-au sprijinit în propria mea creștere, iar mai departe îți voi dărui alte vise. Dar înainte să te las cu *promisiunea promisă*, vreau să reiterez importanța visului.

Visul este limbajul tăcerii.
Aici, realul se destramă ușor, iar tu te vezi mai clar. În vis, conștiința coboară sub pielea realității și vorbește cu ceea ce nu se vede. Toți știm să visăm, chiar și atunci când uităm cum. Este un dar nativ, prezent în fiecare dintre noi. Fiecare vis poartă amprenta celui care îl trăiește și, totodată, vibrația lumii întregi.

Visul meu este și al tău. Este locul unde umanul și divinul se ating, unde binele și răul dansează fără etichete. În el pulsează viața, în toată frumusețea și rușinea ei.
Când visul este împărtășit, el nu mai aparține unuia singur.
Devine o punte între minți, o rețea de adevăruri care se ating fără să se ciocnească.

Desface noduri, vindecă, clarifică.

În acel spațiu comun apare conexiunea reală: de la autentic la autentic. Visul nu minte.



Prin vis nu poți fugi de tine.
Prin vis, te întâlnești.

O promisiune

La sfârșitul anului 2025 i-am promis copilei că anul care urmează este anul calului. Am urcat-o pe copilă în șa înainte să împlinească doi ani și, încă de când se ține pe picioare, se joacă cu căluții.

În copilăria mea nu prea au fost cai... așa, câte unul rătăcit pe la vreun unchi de la țară. M-am apropiat de cal în jurul vârstei de 30 de ani. Atunci am urcat prima oară în șa, apoi viața ne-a ținut la distanță.

Când am divorțat, în urmă cu cinci ani, m-am apropiat din nou de cal.
Mi-a adus prieteni imaginari. Mi-am amintit de un bărbat pe care l-am cunoscut în tinerețe, culmea, care m-a plătit pentru sex, un client al curvei care am fost, și care avea cai. Nu eu, curva, ci acel bărbat. Mă invitase, cândva, să ne plimbăm cu caii; probabil i-ar fi fost mai ieftin decât să mă plătească.
L-am refuzat și l-am respins, deși a fost unul dintre puținii bărbați cu care mi-a plăcut să fac sex. După divorț am încercat să îl caut. Nu l-am găsit, dar l-am creat în mintea mea. Ca să pot duce divorțul, mutatul într-un oraș străin cu un copil mic, depresia post-partum, doliul după tata și, peste toate, ieșirea la suprafață a traumei abuzului, mi l-am imaginat pe acest bărbat. În mintea mea era bun, blând, interesat să mă vadă. M-am ținut atât de strâns de acest prieten iluzoriu până când m-am invadat cu propria iluzie. Să mă pierd în iluzii m-a "ajutat" și calul. Care, culmea, mi-a adus alinare dar și sfâșiere.

Undeva, în apropierea casei noastre din Brașov, am cunoscut un căluț, o iapă, mai exact, o chema Mia, și abia își născuse mânzul când pașii ne-au apropiat. Și eu, și copila am îndrăgit-o imediat, mai ales că Bonito, puiul ei, a crescut sub ochii noștri.

Mergeam des cu plase pline de mere sau morcovi la grajdul unde își ducea iapa noastră viața. Noi credeam că este a noastră, altă iluzie; niciodată nu a fost. Însă cât ne-am fost aproape ne-a alinat de atâtea ori și ne-a bucurat.
Am crescut și eu, și copila lângă ea, crescându-l pe Bonito. De atâtea ori am intrat în grajd cu lacrimi în ochi și am ieșit zâmbind, pentru că asta face calul: are ceva aparte care te liniștește.

Nu e o minune ce vă spun, e dovedit științific: apropierea de cal, călăritul fără șa, direct pe spinarea lui, liniștește și vindecă sistemul nervos, îmbunătățește digestia, reglează bătăile inimii, vindecă oasele, mușchii și te centrează în tine.

În cei cinci ani de când am întâlnit calul m-am format și în hipoterapie, terapie asistată de cal. Încă nu practic, pentru că nu am calul meu, dar nu se știe unde duce valul vieții.

Eu și copila avem un plan. În planul nostru sunt vaci, capre, straturi de ceapă, livadă, grădină de zarzavaturi, solar pentru legume, sere și, musai, rațe, găini și căluți.
— Mami, se poate și un ponei?
— Și un măgăruș?
Cred că au loc și niște iepuri…

Am văzut pe Instagram o pereche de cizme de 32.000 de euro, frumoase foc. Așa că am stabilit cu copila, că nouă nu ne trebuie așa încălțări, și am început să calculăm câte capre ne putem lua de suma asta, exact atâtea încât să ne rămână și de un căluț.

Cât despre Mia, într-o zi, fără să ne anunțe vreun zeu sau vreun om, a plecat din viața noastră la fel cum a intrat: ca un fulger. Am mers la grajdul ei și nu mai era niciun cal. Proprietarul vânduse peste noapte toți caii.
Atunci mi-am spus că nu o să mai iubesc niciun alt cal până când nu o să îl am pe al meu.

Cândva am iubit-o pe Mia și pe Bonito al ei. În ochii mânzului parcă vedeam o parte din sufletul lui tata. Și a plecat și mânzul, la fel ca tata, fulgerător.

Copila, între timp, a crescut mare. A mai călărit, chiar și singură, dar am încălecat și amândouă pe potecile pădurilor din împrejurimi.
Apoi am pus din nou distanță. De cal. A trecut aproape un an de când nu am mai urcat în șa și nu am lăsat-o nici pe copilă. Ea mi-a cerut, eu am tot amânat, culmea, dintre toate activitățile și sporturile pe care le-a încercat, călăria a rămas dorința ei.

— Vreau să călăresc, mami.
— Vreau să sar cu calul.
— Putem lua, mami, un cal?
— Putem?

Aud replicile acestea de câteva ori pe săptămână, oricât am încercat eu să le țin la distanță.
De ce? Din frică. Frica să nu pățească ceva, să nu cadă, să nu se lovească, totuși, e un animal de o jumătate de tonă. Este drept că este și cel mai blând suflet pe care l-am întâlnit. Noi, amândouă.

Niciodată nu ne-a rănit vreun cal. Bine, i-a mușcat în joacă fetei căciula și pe mine m-a prins de degete Mia, că na, i le-am băgat în gură. În rest, rănile provocate prin suflet au fost din iluzia că oameni și suflete îți pot aparține. Că iubirea e posesie. Culmea, caii mi-au arătat mereu altceva, doar că nu eram pregătită să-i înțeleg.

Așa că anul care începe este anul calului.
Anul acesta copila va urma lecții structurate de echitație, iar eu îmi voi petrece multe ore alături de ea în grajduri. Ecranele noastre vor fi pline de căluți, de lecții de dresaj, ce mai, am crescut mari, a trecut perioada Elsa și Cocomelon. E vremea să studiem cum facem calul să danseze.

Apropo, știai că un cal nu luptă? În instinctul lui de supraviețuire nu există lupta. Calul nu este prădător. Nu ucide nici ca să se hrănească, nici în atac. Nu are „fight" în instinctul fight–flight–freeze–fall.
Poate de aceea, lângă cal m-am liniștit: a fost sufletul care nu s-a luptat și nu a vrut nimic de la sărmana femeie, mamă cu un copil în brațe. Calul doar ne-a primit.

Ce păcat că eu, nesătulă, l-am contaminat cu iluziile mele. L-am asociat cu un bărbat pe care cândva l-am întâlnit și am crezut că este ca și calul: blând. Poate este. Nu știu. În interacțiunea noastră a fost egoist; a luat ceea ce a plătit, incapabil să vadă un suflet dincolo de o tranzacție, incapabilă să-i arăt. Neputincioși amândoi să trecem dincolo de ... tranzacție!

Însă într-o zi, poate, o să-i spun că, în mintea mea, l-am iubit ani de zile cu devotament, determinare și multă pasiune.

L-am iubit și când nu am știut că-l iubesc. Iubirea asta a devenit bolnavă, însă m-a ajutat să supraviețuiesc, apoi aproape m-a îngropat într-o viață în care nu reușeam să mă ancorez, din prea multă iluzie: a lui, cu el. Atât de multă, încât ca să mă pot elibera am pus la distanță și calul, cel mai blând animal. Sau poate nu o să îi spun nimic. Nu calului. Voi ruga cerul să-i de-a bine, de fiecare dată când în galop, o să simt vântul pe obraji. Acum scriu și știu că începe anul în care nu mai vreau distanță. De cal. De cine mi-a arătat cu adevărat cum se simte să fii primit în blândețe. E tihnă. Poate de aceea i-am promis copilei că urmează anul calului: unul în care vom fi în grajduri, multe ore prin fân; unul în care vreau să spun „mulțumesc" cuiva care s-a apropiat suficient de mine cât să mi-l pot imagina în cele mai crunte momente ale vieții mele. Să-i spun mulțumesc. Și cum se termină o eternitate!
Cum? "Fără să știu câte bătăi ale inimii tale sunt într-o clipă?"
Dar e ok. Iar simțirea asta nu mă mai ia în posesie. Nici o promisiune!

Am crezut că salvarea mea va fi ziua în care nu o să mai iubesc.
Dar ghici ce? Nu există salvare. Există iubire. Și investirea este o alegere. Se poate!
Și iubirea nu ia în posesie, nu domină, nu invadează, nu pretinde, nu subjugă.
Iubirea doar există, și în bucăți și în întregime.

După ce m-am decis că e anul calului, și i-am comunicat și copilei, am aflat că 2026 este anul calului. Măi să fie, anul Calului de Foc în zodiacul chinezesc
-Adică roșiatic ca focul, zice copila
-Păi, mami, atunci e Spirit. Anul lui Spirit.
Să fie.

02

Ziua în care am descălțat pantofii roșii

Maria Laura Andreșan

Știi? Eu îmi țin promisiunile.
Cu devotament. Le-am ținut chiar și atunci când ceea ce promisesem s-a dovedit toxic pentru sufletul meu. Și am continuat, chiar și când știam asta.

Am promis legătură și am oferit-o, chiar dacă legătura a venit cu ghimpi. Am promis dedicare și am oferit-o, chiar și cu prețul propriei arderi. Mai grav e că știam. Știam de toxicitate. Și mai știam că determinarea mea mă definește. Am înțeles că a-mi ține promisiunea, a fi fidelă, dedicată și implicată nu sunt simple gesturi, ci valori interioare. Iar a le trăda ar fi însemnat să mă trădez pe mine însămi. Așa m-am trezit prinsă între a-mi trăda valorile și a rupe lanțul toxicității. Între a rămâne în închisoare sau a ieși din ea cu prețul renunțării la felul meu de a fi. Din fericire, recent, am încheiat toate promisiunile. Au trecut toate termenele. Și, deși mi-am ținut fiecare cuvânt, am înțeles că nu trebuie să renunț la valoarea mea umană, la fidelitatea mea, la implicare, la credința în legături interioare și exterioare.
Am înțeles însă că trebuie să fiu atentă ce, cui și cum promit.

Așa că, încă din prima zi a anului, mi-am ținut promisiunile făcute față de mine. Mi-am promis că e *anul calului*. Astfel, în prima zi din 2026 împreună cu copila am călărit.
Sus, în șa ne-am ținut de mână și ne-am minunat de brazii albiți de nea.

La un moment dat mi-a spus că vrea să încalece și pe ponei.
— De ce, iubire?
— Ca să-ți arăt că pot să încalec singură și apoi să mergem direct la căluții de antrenament.
— Promiți că vei fi în siguranță?

— Promit, mami.

Și copilul meu, la fel ca mine, își ține promisiunile. Așa că ieri a încălecat, apoi am băut nucă de cocos, iar azi ne-am jucat pe patine. Pentru că ne-am promis. Ne-am bucurat împreună cu oameni buni ca și noi. Care își țin promisiunile..
Ieri dimineață ne-am mai făcut o promisiune.

— Promite-mi ceva, iubire, promite ca și mine: *să mă iubesc pe mine însămi chiar și când mă urăsc*
— Să mă iubesc pe mine însămi, chiar și când nu îmi place de mine.

-Eu nu mă urăsc, mami...doar când ești fermă cu mine știu că am greșit și atunci nu îmi place prea mult de mine. Dar mă iubesc. Pentru că și tu mă iubești chiar și când ești furioasă.
Ne-am promis asta: *să ne iubim chiar și atunci când nu ne place de noi, (sau ne urâm).*

Ce bine că am promis asta ieri, pentru că azi au fost clipe când mi-am amintit că trebuie să mă iubesc..
Ce bine, că mi-am făcut o promisiune. Fără termen limită.

Flori si păsăret (Vis – 10 ianuarie 2026)

"Visez că sunt într-un târg, printre standuri cu flori de vânzare. Sunt alături de un bărbat și am impresia că suntem împreună, însă nimic nu este foarte clar. Este un bărbat urât după standardele revistelor de modă. Mă ia de mână și mă duce într-o zonă în care se vând păsări. Atmosfera de aici pare de demult: un târg de animale, exclusiv de păsări și carne de porc, pe care îl asociez cu târgurile copilăriei mele. Sunt multe păsări tăiate, gata de vânzare, și altele vii, prinse în colivii, toate pregătite pentru a fi comercializate"

Privind acest vis, aș vrea să-ți spun ce îmi trece prin minte.

Îmi plac florile. Le-am crescut de mică, le cresc și acum, și îmi place să le dau o utilitate dincolo de frumusețea lor, care merită admirație. Unele le usuc pentru amintiri, altele pentru a decora mâncăruri sau pentru a înfrumuseța lumânările pe care le fac acasă. Aproape toate ceaiurile pe care le beau sunt din plante și flori de munte, și nu numai, culese din traseele mele montane sau din excursiile făcute cu copila mea. De cum apar păpădiile, ritualurile mele sunt pregătite: poțiuni, creme pentru corp homemade, uleiuri pentru cosmetică sau consum, siropuri cu scopuri medicinale, ori pentru răsfăț culinar.

Da, îmi plac florile, îmi plac plantele. Una dintre următoarele mele cărți, sper să o documentez în vara aceasta, în colinele Munților Apuseni, și, dacă îmi va ieși, mă voi bucura să-ți ofer și o scriitură născută din flori.
În copilăria mică și până la pubertate aveam și eu un strat de flori.

Când bunicii lucrau în grădină, trebăluiam pe lângă ei. Bunicul nu agrea stratul de flori al bunicii: îl considera o risipă de spațiu și de timp, crezând că în locul florilor ar fi trebuit cultivate legume, ceva „util", ca "să nu se irosească pământul". Bunica, în schimb, adora florile. S-a impus și și-a păstrat stratul ei. Eu însă lucram exact acolo și, copil fiind, mai rupeam câte o plantă proaspăt crescută. Ca să pot grădinări fără să-i stric florile, bunica mi-a dat un colț de grădină pentru propriul meu strat. Și, surprinzător, mi-a ieșit, lalele cultivate impecabil de un copil de câțiva anișori.

Abia mai târziu am aflat secretul: bunicul mă lăsa să mă joc cum putea un copil, iar apoi îngrijea el plantele. Au fost, probabil, singurele flori de care s-a ocupat cu plăcere, fără să considere timpul investit o risipă. A făcut-o pe ascuns, lăsându-mă să cred că reușita îmi aparține. Am aflat asta abia după moartea lui și i-am mulțumit în rugăciuni. Poate că din întâlnirea dintre pasiunea bunicii și frustrarea bunicului s-a născut pentru mine nevoia de a da florilor o utilitate, și astfel florile/plantele ne oblojesc gâtul și plămânii când tușim, ne îndulcesc serile în care pictăm, iar siropul de păpădie se leagă perfect cu orice cocktail cu prosecco.

Și totuși, în vis, un bărbat urât (îmi amintesc că nici bunicul nu a fost vreun etalon de frumusețe), mă ia dintre flori și mă duce printre păsări și porci. Bunicul creștea porci pentru a suplimenta venitul familiei. Vorbesc despre bunicii materni, alături de care am crescut, aceiași care au fost părinții mamei mele și ai mătușii care, împreună cu soțul ei, m-au violat.

Păsările le asociez cu nebunia, cu „stolurile din minte". Pe spate port tatuat un citat despre curajul de a fi altfel, alături de o pasăre care se eliberează și zboară. Baza tatuajului este un pumnal înfipt în coloana mea: o pasăre care scapă dintr-o închisoare. Mi-am pus, prin această imagine, pe corp, în 2009, oglinda sufletului meu.

În vis, nebunia este moartă. De altfel nebunia este o formă de moarte, omul înnebunit nu este viu. Plimbându-mă în vis printre găinile tranșate mă gândesc că aș putea face un ostropel, dar nu simt nici foame, nici poftă. Detaliul acesta vorbește despre disociere. Când disociam, mă fixam pe mâncare/prăjituri, literalmente. De asemenea când trăiam masiv fragmentată obișnuiam să mănânc compulsiv. De data aceasta, în vis, îmi spun: nu mai vreau să disociez. Păsările sunt moarte, dar pregătite să devină hrană. Din nebunie, visul îmi arată, că se poate face hrană. *"Ceea ce" mă înnebunea poate, prin alchimie sufletească, să mă hrănească".* Sau poate asta e doar o speranță. Bărbatul urât poate fi o trimitere la bunicul: bun, dar urât pentru mine ca tată al celor care m-au sfâșiat, mai ales pentru că fiica lui preferată nu a fost mama, ci mătușa care m-a abuzat. Lanțul asocierilor leagă visul de tatuaj și de viața mea adultă.

Am plecat din locul unde m-aș fi anihilat, construind o relație imaginată, iar prin această nebunie am reușit să divorțez și să-mi iau viața de la zero. Dar acest bărbat "imaginat" nu a fost ales la întâmplare, ci este un bărbat pe care l-am cunoscut în tinerețe. Nici el, cel puțin când l-am cunoscut, nu se încadra în vreun etalon de frumusețe, și astfel am putut proiecta „urâtul" meu (din mine) asupra lui, și astfel să construiesc o relație (iluzorie) de care să mă sprijin ca de cineva familiar. Probabil te gândești la proiecția bunicului, da, dar a 'bunicului" introiectat (internalizat) în mine, și bun care îmi îngrijește florile, dar și rău, că sursa (părinte) a abuzatorilor. Ba mai mult, urâtul din mine vorbea inclusiv despre abuzul și abuzatorul extern și intern, ceea ce a încărcat proiecția, transformându-l pe acest bărbat străin în ceva extrem de cunoscut, familiar, îndrăgit. Și nu a fost mică iluzia asta.. o păsărică/nebunie care m-a salvat și m-a eliberat din zona unde un cuțit îmi înjunghiea spatele. Bărbatul în cauză este născut la 2.09. Bunicul a fost născut în 1929.

Un delfin înfășurat în viermi mari (Vis – 13 ianuarie 2026)

"Visez că sunt la o prezentare Dolce & Gabbana, cu tema Încălzirea Globală. La înălțimea unui om, poate puțin mai sus, este așezat un delfin înfășurat în viermi mari, care cade și se izbește de pământ. Apoi apare o mamă cu un prunc în brațe, o statuie a unei mame, care de asemenea este izbită. Apoi un alt delfin, înfășurat în alți viermi, are aceeași soartă"

Visul acesta ar părea urât, nu-i așa?
Câtă vreme am trăit mai mult disociată și fragmentată, eram mereu înfrigurată, de parcă nu aș fi putut niciodată să mă încălzesc. Acum sunt în zilele în care îmi parcurg poate ultima rezistență (vai, Cerule, așa să FIE) înainte de încălzirea globală. Știu că încă rezist, și tocmai asta slăbește rezistența.
Recent m-am antrenat cu dedicație să visez lucid și, în momentul în care am accesat luciditatea, m-am oprit fără să vreau (conștient), practic nu am mai respectat ritualul stabilit pentru accesarea lucidității onirice, programul/rutina de somn care o susține. Și toate aceste "încălcări" din raționalizări puerile, anume mă uit compulsiv la te miri care serial de pe Netflix. Desigur, ca psiholog care m-am dedicat asiduu studiului visului și lucrului terapeutic cu visul, știu că acțiunile mele care îmi îngreunează accesul la visarea lucidă constantă, vin și sunt susținute de o parte din mine care se opune accederii în această dimensiune de creștere sufletească. Și știu de ce. Pentru că, de acolo… the only way is up. Prin luciditate accesezi tehnici și oportunități de vindecare și elevare care nu pot fi combătute ușor de părțile tale opozante. De fapt, nici părțile astea nu mai sunt așa opozante, când ajungi în dimensiunea lucidității susținute, și aceasta pentru că sunt metaformozate, sunt alchimizate.

Pentru că, da, cu toții ne opunem propriei creșteri și vindecări. Nu degeaba s-a spus că cea mai grea bătălie este cea cu tine însuți. Descartes a spus-o, apropo.
Știu ce parte din mine se opune. Știu cine sunt când mă opun. Și îmi este foarte clar, că din această dimensiune care se opune, nu mai am nicio șansă la „coroana împărăției" dacă se intră în luciditate, așa că voi juca cele mai dure cărți. De exemplu, de dimineață mi-am pedepsit copila. Nu făcuse nimic. Dar, am fost extrem de dură cu ea în atitudine doar pentru că și-a exprimat nerăbdarea să aibă un cățel, pe care eu l-am promis.
Cine sunt eu?
Abuzatorul intern. Cel care nu vrea încălzirea globală. Căruia îi place Elsa, într-un regat de gheață și izolare.
Știi ce e ciudat? Parcă sunt într-o stare de plutire. Picioarele îmi amorțesc, coloana mi se înfrigurează și am chef să mănânc ceva, poate un măr, deh, ca să „justific" că e sănătos și să ascund disocierea.
Dar nu mănânc, pentru că nu mi-e foame. Iar dacă îmi va fi cu adevărat frig, voi crește gradele la centrală și mă voi înveli. Pentru că știi cine sunt? Nu sunt doar abuzatorul. Sunt și restul.
Sau poate sunt doar restul. Dar acest rest știe că, în vis, abuzatorul își joacă ultimele cărți, dure, grele, cu imagini și reverii care mă biciuiesc, în care vrea să moară copila.

Terapeuta- Laura, tu știi că prin fetița ta te-ai salvat. Ea a fost și este motorul vindecării tale.

Eu, abuzatorul-Adică dacă moare ea, trăiesc eu. Dacă ea câștigă, eu trebuie să mor, să nu mai domin. Credeam că îmi spui ca în replicile acelea celebre de terapie: *„o omor eu ca să nu o omoare alții".*

Terapeuta- Hm.
Eu, abuzatorul- Da, poate fi și asta. Parcă are sens. Se leagă. Se leagă amândouă.
Eu, Restul- Și dacă moare copila, mor și eu. Mor toată. Fără copilă nu e viață.
Abuzatorul- Misiune îndeplinită.

Vezi cât de mare poate fi un „urât"? Cât de urâtă poate fi lumea și câtă ură poți duce în ea, o lume atât de înghețată încât vreau să scot ce am mai sfânt din ea.
Și unde a început totul? Cu o mamă moartă, ruptă, statuie cu un prunc în brațe, cândva eu mică și mama mea.

Pentru mine, delfinii sunt pești. Așa i-am asociat. Pești care nasc în ape reci. Știu că sunt mamifere, dar asocierea aceasta vine de dinainte ca mintea mea să poată articula cuvântul „mamifer".

O mamă care a încredințat viața unor "pești", adică unor proxeneți, care îți vând trupul, investindu-te simplu ca obiect. Peștii aceștia sunt înfășurați în viermi mari, la fel ca limbricii pe care i-am avut în copilărie, despre care știam că îmi făceau rău la burtică. Desigur, nu este vorba doar despre paraziți biologici, ci și despre alți "viermi mari" care „mi-au făcut rău la burtică".
Mama-statuie, neînsuflețită, și peștii m-au ținut într-un ocean (suflet) înghețat. Dar aceste lanțuri cad și se izbesc de pământ în cadrul prezentării Dolce & Gabbana despre Încălzirea Globală.

Și acum vreau să-mi pun o întrebare: Cine sunt eu când nu mai vreau să mor și să omor ceea ce am mai sfânt?
Știu. Restul. Știi și tu. Ți-am spus. M-am spus.

Pare un Ce, dar este un Cine.

Cine este abuzatorul intern?

După un abuz sexual masiv în copilărie, abuzatorul intern nu este o metaforă și nici un defect de caracter. Este o structură psihică de supraviețuire, formată atunci când copilul nu a avut parte de protecție externă, de un martor care să creadă povestea sfâșierii și, nu în ultimul rând, nu a avut posibilitatea de a fugi sau de a lupta.

Abuzatorul intern este ca o ființă în interiorul ființei, care ajunge adesea să cârmuiască viața și destinul omului pe care îl parazitează, și apare dintr-o logică brutală, dar profund inteligentă: *"Dacă devin eu ca el, nu mai sunt complet neputincios."*

Aș vrea să fac aici două precizări.

Prima: nu este necesar să existe un abuz sexual în destinul de viață al unei persoane pentru a se constela un abuzator intern.

A doua precizare este personală. În cazul meu, analiza m-a ajutat să văd că la nașterea abuzatorului meu intern nu a stat doar logica brutală menționată mai sus. Au existat mai multe aspecte care au susținut construcția acestei ființe-parazit, care multă vreme m-a luat în subordine. Practic, ea era soarele propriului meu destin, iar eu doar orbitam în jurul ei.

Eu l-am iubit pe unchiul meu. Își petrecea timp cu mine, se juca, îmi dădea atenție..

Ca orice copil, mi-am iubit și părinții, acei părinți care nu m-au protejat, care nu au văzut ce mi se întâmplă, care m-au abandonat în ghearele prădătorilor.

Nicio ființă umană, niciun copil, nu poate fi abuzat atunci când există un scut protector. Abuzul este posibil, mai ales la vârste atât de fragede, tocmai pentru că acest scut lipsește: adulții care au datoria de a proteja copilul eșuează. Unchiul meu nu ar fi avut nicio șansă să mă violeze dacă părinții mei și restul familiei m-ar fi protejat, m-ar fi văzut și ar fi fost în rezonanță emoțională cu mine.

Desigur, nu au făcut-o din cauza propriilor lor rupturi, născute din propriile lor sfâșieri. Această înțelegere, ca adult, poate aduce astăzi chiar și compasiune, însă la momentul respectiv mi-a adus chinul care avea să-mi marcheze viața.

Când un copil, mai ales unul foarte mic, de câțiva ani, este abuzat și își iubește abuzatorul, când nu este protejat de cei iubiți, ci lăsat pradă călăului, ajunge să dezvolte credințe fundamentale: că așa este viața (adică un abuz) și că cei iubiți sunt „așa", fie direct abuzivi, fie abuzatori prin lipsa protecției.

Ceea ce scriu aici este relativ ușor de metabolizat pentru o minte adultă. Pentru un copil, însă, lucrurile sunt mult mai simple și mai crude. În mintea copilului, logica sună astfel:
"Dacă mama mă lasă cu unchiul, înseamnă că așa este mama, ca și unchiul. Dacă tata râde jucând cărți cu unchiul violator, dacă bunica îi face sarmale, dacă bunicul o iubește pe mătușa care și ea mă abuzează, înseamnă că toți știu. Și așa e viața"
În mod paradoxal, aceste „înțelegeri" se formează la nivel inconștient, pentru că, în aproape toate cazurile de abuz masiv la vârste fragede, trauma este disociată.

La suprafața conștiinței, copilul știe doar un lucru: că vrea să fie ca și cei pe care îi iubește. În fond, ce copil nu vrea să fie ca mama și/sau ca tata când va fi mare?

Astfel, în constelarea și nașterea abuzatorului intern nu stă doar logica: „*să fiu ca el ca să nu fiu ca mine (victima)*", ci și nevoia bazală de apartenență și de iubire: „*să fiu ca el/ei ca să aparțin.*"

Nu trebuie uitat nici faptul că, în abuzul infantil, agresorul este mai mare, mai puternic, investit cu autoritate, iar copilul este complet dependent. Copilul știe, la nivel instinctual, că fără adulți nu supraviețuiește. Iar dacă ataci adultul care te hrănește sau te „iubește", mori.

În astfel de situații, psihicul copilului are doar două opțiuni: să se spargă definitiv, sau să internalizeze figura agresorului, ceea ce îi permite o formă de viață, poate mai mult o ne-viață, dar totuși o formă de supraviețuire.
Abuzatorul intern este, astfel, o constelație formată, în linii mari, din introiectul agresorului, combinat cu ura copilului neputincios, cu o tentativă disperată de control, cu dorința de apartenență, de iubire și de supraviețuire.
Dar asta nu este tot.

Azi-noapte am realizat că acest *Cine este o ființă interioară formată din mai mulți „ei”.* Nu știu de ce nu am avut acest insight până acum.

Am privit multă vreme această constelație a abuzatorului intern ca având un soi de individualitate. Îmi amintesc cât de dificil a fost să ajung la înțelegerea că este un cine, nu un ce. Dar acum, privind înapoi la visele avute în ultimele luni, mă întreb de ce nu am înțeles mai devreme că nu e vorba despre un Cine cu identitate unică, ci despre un Cine format din „mulți ei”.

Nu știu dacă această realizare este strict personală, dar dați-mi voie să cred că nu sunt chiar atât de excepțională.

Restul

„Visez că urc cu niște fise / jetoane olandeze la ultimul etaj al unei clădiri din cartierul nou Coresi din Brașov. Aici sunt la munca iubitului meu, asta realizez în vis, un corporatist care are o chitară. Mă întreb de ce este acest băiat.. iubitul meu; nu simt sentimente față de el, e mai degrabă o familiaritate?
Colegii lui, și în special câteva colege, sunt interesate de grupurile mele de lucru cu visul, pe care le conduc. Mă provoacă la discuții. Deși simt că nu îmi face bine să mă expun prea mult, adică să ofer gratuit din cunoașterea mea dobândită prin multă muncă, mă înflăcărez și încep să vorbesc cu patos despre puterea vindecătoare a visului.
La un moment dat, chiar în plin discurs, oamenii, în special femeile care m-au provocat, încep să-mi dea de înțeles că nu mă mai ascultă. Par să-și vadă de treabă între ei, într-un mod total nepoliticos față de mine. Realizez asta și mă simt prost, dar îmi spun că voi continua să vorbesc. Cumva, îmi închid propoziția ca să nu par penibilă, mă ridic și spun că plec la spa-ul unde am abonament, care este în apropiere.

Îi spun asta iubitului, care pare oarecum deranjat, dar eu mă ridic să plec. Observ că merg spre un alt lift și îmi fac griji că nu voi ajunge exact la locul unde am parcat mașina; va trebui să merg puțin pe jos, prin aer.
Una dintre colege mă oprește și îmi spune că, în cealaltă parte, este «calea olandeză». Mă bucur cumva că e ceva cunoscut, că voi coborî pe unde am urcat. Mă trezesc aici, înainte de a alege efectiv calea spre mașină."

Înainte de a intra în lanțul asociativ și în concluziile aduse de explorarea lui, vreau să notez ceva important. În ultimele zile am pus, din nou, în scenă o autosabotare a accesului la luciditate în vis și a capacității mele de a fi lucidă. Inițial nu am realizat acest lucru, dar pe măsură ce am început să înțeleg ce fac, a apărut, ca formă de opoziție, uitarea viselor.
Dimineața m-am trezit știind că am visat, dar fără să-mi amintesc nimic, nici măcar vreun afect legat de visele nopții. De obicei mă trezesc la ora 5 dimineața ca să am timp de pilates, să-mi notez visele și să stau puțin cu mine înainte de rutina pregătirii copilei pentru școală. Așa s-a întâmplat și acum. Doar că, văzând „blank-ul" total, am decis să mai dorm o oră.
Inițial au apărut gânduri de judecată, cum că nu respect timpul matinal, că nu mă prețuiesc, toate într-un ton critic. Totuși, am ales să mai dorm, iar atunci a apărut visul de mai sus, care a adus lumină. Mai ales pentru că afișarea abuzatorului intern în întreaga lui constelație a fost drive-ul pe care l-am simțit imediat după participarea la grupul de lucru terapeutic cu visul.

Mai mult, nu sunt zile „zen" pentru mine, chiar și atunci când par a fi. Vorba aceea: ai grijă ce îți dorești. Tâmpită vorbă, în cazul acesta... sau poate nu.

Acesta este, așadar, un vis apărut după zile de zbucium, marcate de opoziția față de propria mea creștere, pusă în scenă de o dimensiune a mea. Și toți avem asta... sau astea, dimensiuni în noi care se opun elevării, și care dau energie rezistențelor. Dar avem și putere să le depășim. E o alegere, chiar și atunci când nu pare. Este!

Asocieri despre vis:

Fisele / jetoanele olandeze arătau ca niște monede din plastic, care se deschideau și erau goale. Eu asociez banii cu anii, adică cu averea, cu comoara vieții.

Olanda o asociez cu iarba, cu marijuana.

Mai bine de un deceniu am fost dependentă de iarbă. Nu vreau ca gândurile pe care le aștern aici să fie interpretate ca o judecată sau o blamare a consumului de cannabis. Din contră.

Atunci când trăiam într-o disociere masivă, iarba a fost pentru mine un refugiu. Pe de o parte, îmi accentua sentimentele pozitive, dragul față de cei din familie, inclusiv față de cei pe care, inconștient, îi uram. Îmi dădea o coerență în gândire, simțeam că îmi amplifică empatia. Pe de altă parte, în momentele de învolburare, mă anestezia, mă domolea.

Practic, m-a ajutat să întăresc disocierea, dar asta pentru că eram deja disociată, nu pentru că marijuana ar face asta în sine. Chiar salut și susțin vocile care vorbesc despre consumul conștient de cannabis corelat cu posibilitatea de centrare și despre valoarea lui ca alternativă terapeutică în dureri cronice sau în îmbunătățirea calității vieții pacienților oncologici.

Pentru mine însă, anii de dependență au fost ani goi. Am găsit o cale de urcare „în sus", dar un „sus" al poleirii artificiale, nu al creșterii autentice.

Iubitul din vis mă duce la imaginea unui obiect din trecut, exterior și internalizat, pe care multă vreme l-am asociat cu imaginea „celui mai bun abuzator" dintre toți cei pe care i-am cunoscut. În tinerețe, în perioada dependenței de iarbă eram și în relație cu acel om.

Imaginea colegelor m-a dus către o amintire din perioada în care lucram la redacția Penthouse, unde am fost exploatată, și m-am lăsat exploatată. Îmi amintesc că, la un moment dat, mi s-a propus să public sub numele meu o rubrică scrisă de alte persoane, pentru că, deși aveam deja ani de experiență în presă, „colegele" nu credeau că aș fi fost în stare să redactez un articol coerent, astfel uneori, la birou, mă simțeam exact ca în vis.
Mașina pentru mine este procesul terapeutic, mijlocul cu care călătoresc în mine, adică analiza.

Visul îmi arată, astfel, două căi: să cobor cu aceeași minte „fumată" în analiză sau să aleg o altă cale, care mă obligă la aer.
Mai mult decât atât, acest vis aduce în prim-plan o idee care, dacă avem ochi suficient de lucizi să privim, poate fi observată atât în multe alte vise, cât și în viața vigilă: abuzatorul intern nu este o entitate unitară, ci o constelație compusă, la rândul ei, din mai multe părți, un Cine format din mai mulți „ei".

În acest vis, aceste părți devin vizibile prin figuri distincte, dar aflate în același câmp: artistul corporatist (obiectul familiar, sedativ, care nu cere implicare afectivă), colegele lui (vocea care provoacă, seduce și apoi se retrage în indiferență), spațiul în sine (mediul care stimulează expunerea și golirea de sine) și femeia aparent binevoitoare, care îmi sugerează să urmez tot „calea olandeză" , adică drumul cunoscut, deja parcurs, chiar dacă gol. Privite împreună, aceste figuri nu sunt personaje separate, ci expresii diferite ale aceleiași structuri interne care se opune schimbării reale. Visul nu le demonizează și nu le forțează într-o unitate artificială, ci le arată coexistând, fiecare cu rolul ei, într-o arhitectură psihică ce menține familiarul, sedativul și evitarea aerului nou. În acest sens, visul devine o reprezentare extrem de clară a modului în care abuzatorul intern operează nu ca o singură voce, ci ca un sistem.

Vis – aceeași mamă, două identități

"Visez că sunt la Regina Maria împreună cu mama mea. Ea are (în vis) în jur de 30 de ani și poartă o rochie neagră cu sclipici. Amândouă ne facem mamografii, iar rezultatul arată că mama are un scor prost, adică este suspectă de cancer mamar.

În vis mă întreb cum este posibil, pentru că recent i-am făcut mamei, care este bunica Mariei (îmi spun asta în vis, și o și conștientizez pe mama la vârsta de acum, tot în vis) o mamografie și amândouă am avut același scor bun. Singura recomandare medicală a fost să facem controale anuale, următorul fiind un ecograf".

Am analizat acest vis în terapie, care mi-a arătat existența a două obiecte interne diferite ale aceluiași obiect extern: mama mea. Pe de o parte "mama de atunci", introiectată ca obiect rău, și astfel "cancerul mamar" fiind simbolizarea unei maternități rele, defecte, "grave și letale" precum cancerul. Pe de altă parte "mama bună", care are același scor bun ca mine, adică mama mea de acum, care este și bunica fiicei mele.

Visul mi-a arătat și clivajul. Clivaj înseamnă rupere. Este un mecanism de apărare psihică prin care experiența, relațiile sau propria identitate sunt împărțite în părți opuse și incompatibile, pentru a face suportabil ceva care, trăit ca întreg, ar fi copleșitor. În clivaj, psihicul separă realitatea în „bun" și „rău", „sigur" și „periculos", „iubit" și „urât", fără nuanțe și fără punți între ele. Cele două părți nu coexistă; când una este activă, cealaltă dispare din câmpul conștiinței.

Clivajul apare frecvent în traumă.

Cum mama mea era sora mătușii care, alături de unchiul meu, m-au violat, cum mama nu a avut nici puterea să mă hrănească la sân și era oricum prea tânără când m-a adus pe lume ca să poată fi conștientă de ce înseamnă rezonanța emoțională cu propriul copil, ei bine, desigur că am rupt-o în două: mama rea și mama bună (care mă îngrijea).
Terapia mi-a arătat că, în ceea ce privește relația mea cu mama și ceea ce am internalizat, a dominat mult timp obiectul rău, adică mama simbolizată în vis prin cancerul matern. Mama bună, capabilă de afecțiune și departe de acest „cancer" al maternității, având același "scor bun de maternitate" ca și mine, este mama de acum, care este și bunica fiicei mele, și care nu mai este tânără și nici îmbrăcată în negru cu sclipici.
Acest negru cu sclipici nu este întâmplător ales de vis. Rochia mamei cu scor prost pe maternitate a existat în copilăria mea. Mama chiar a avut o astfel de rochie, doar că era mov. Visul a făcut-o neagră. Eu asociez negrul cu moartea, moartea psihică la care m-a obligat lipsa protecției mamei și lipsa acordării ei la mine ca și copil. Negrul mai arată și „răul" în sensul durerii: *durere pe dinăuntru și poleială pe dinafară (sclipici).*

Bineînțeles că disocierea merge mână în mână cu clivajul. Dacă prima te face să nu fii în realitate, al doilea mecanism îți spune că realitatea este fie neagră, fie albă, nicidecum gri. Iar visul a arătat exact asta. Mama care a fost printre cei care au făcut posibile durerea și sfâșierea, abandonul, abuzul.. este mama neagră. Acest lucru, până nu demult (cu câțiva ani în urmă), era adânc îngropat în inconștientul meu.

În primii mei ani de terapie nu aș fi spus nimic altceva despre mama decât că este o sfântă și o martiră....adică albă. La nivel conștient o compătimeam pentru cât a pătimit, având un soț ca tatăl meu (infidel) și un copil ca mine.

Nu am putut să văd partea ei de responsabilitate, pentru că asta ar fi însemnat să văd și pentru ce se făcea responsabilă. Desigur, conștient intram în conflicte cu ea, unele verbale, care se sfârșeau cu perioade de distanțare de o parte și de alta. Asta pentru că ura inconștientă mocnea, și în mine, și în ea, pentru ce a fost făcut și pentru ce nu a fost făcut, pentru ce am devenit și de ce am devenit. Să acceptăm că avem una în cealaltă și părți negre, nu doar albe, ar fi însemnat să ne accesăm traumele văzute inconștient pe chipul celeilalte. Visul a îmblânzit-o pe mama neagră. Pe de o parte, a adus-o în conștiință și mi-a arătat unul dintre acei „ei" din mine.

Mai mult, prin neputința ei m-a făcut să iau contact cu propria mea neputință, inclusiv din maternitatea mea față de fiica mea. Pentru că, da, uneori îi aud glasul — al celei pe care am crezut-o doar neagră, atunci când o chem pe copilă să facem ceva ce nu are chef, dar „trebuie". Și e în regulă. Acum nu mă mai doare și nu mă mai sperie să fiu și ca mama mea. Dar visul a mai făcut ceva. Mi-a arătat că, pentru copilul interior, mama a arătat așa, iar pentru fiica mea — copilul din realitatea prezentului — aceeași mamă, care este bunica, este bună.

Astfel mi-a arătat și calea prin care pot avea acces și la momentele de grijă pe care le-a manifestat pentru mine și pe care le văd acum în relația ei cu nepoata ei, fiica mea. Când o mângâie, simt și eu mângâierile de atunci. Și e bine. Și tot mai e ceva. Terapeuta mea spune, amintind de Freud (el ar fi spus asta) că "*atunci când naști un copil, îți „omori" mama și o transformi în bunică".*

Așadar, cred că la un nivel inconștient acest „omor al mamei și transformare în bunică" a articulat și o formă de răzbunare față de mama neagră și, totodată, o îmblânzire a urii. Desigur, aceste lucruri nu ar fi fost posibile dacă traumele de atunci nu ar fi fost accesate și procesate. Unele sunt încă în desfășurare.

Propun să mai vorbim puțin despre această ruptură, clivaj între două mame internalizate (mama bună, mamă rea) și despre iubirea față de abuzator.

Cum să îți iubești abuzatorul?

Poate pare ciudat, însă eu l-am iubit pe unchiul meu. A fost adultul care și-a petrecut timp cu mine, se juca, îmi oferea atenție.

Dar nu este ceva ieșit din comun să iubești adultul care îți face rău, fie că acest rău se înscrie în dinamica abuzului sexual sau vorbim despre orice altă formă de abuz și intruziune fizică, psihică. Chiar și acele bătăi „rupte din rai" sunt abuz, nu educație.

Recent am avut ocazia să văd, repetat, disocierea unui copil pusă în scenă chiar în fața mea. Copilul este un băiețel de patru ani. La naștere a avut un început de viață zdruncinat: a venit pe lume prematur, a fost separat de mamă și a stat o perioadă destul de îndelungată în incubator, fără să se știe la început dacă va supraviețui.

Văzând copilul destul de des, la vârsta actuală, tind să cred că a pus în scenă mecanismul disocierii încă din zorii vieții sale.

Eu am asistat însă la altceva. Am văzut cum, pentru anumite comportamente mai agitate ale copilului (într-adevăr copilul este energic, sare mult și este catalogat de mai mulți adulți drept neastâmpărat) mama sa reacționează brusc și violent.

Repet, este un băiețel drăguț, micuț, ușor manipulativ, și plin de energie.

Am asistat însă de câteva ori la scena în care, în urma năzdrăvăniilor și după câteva avertismente verbale, mama sa, parcă aprinsă de un fitil nevăzut, explodează și aplică corecții fizice: palme, zdruncinări. Astfel am văzut pur și simplu copilul disociind. La început rămâne șocat, mut, pentru câteva clipe bune, apoi începe să plângă. Însă și starea de liniște și plânsul sunt marcate de o prezență stranie. Parcă nu mai este prezent.

Privirea îi devine pierdută, iar sentimentul este că te afli în prezența unei fantome.

Cinci minute mai târziu, după ce își termină și avalanșa verbală, mama adoptă o atitudine distantă pentru încă cinci-zece minute, timp în care copilul pare să revină încet în propriul trup.

Apoi mama încearcă o apropiere, iar, paradoxal, copilul se așază în brațele ei cu o dragoste profundă, ca și cum nu ar fi fost aceeași persoană care, cu puțin timp înainte, l-a lovit. Ca și cum momentul traumei nu ar fi existat. Acest băiețel are o mamă rea, groaznică, care îl terorizează în acele clipe, în fața căreia disociază. Dar are și o mamă bună, care îl îngrijește, face eforturi enorme pentru a-i asigura un trai bun, îl mângâie și pe care copilul o iubește. Cele două imagini ale mamei sunt însă clivate. Cel mai probabil, tendința de negare și respingere se va îndrepta către obiectul rău, respectiv "mama abuzivă", care va fi împinsă în inconștient, de unde își va extinde influența asupra vieții acestui băiețel, poate pentru foarte mult timp, până la o eventuală vindecare și procesare a acestor „mici" corecții care au produs disociere, adică fragmentare. Băiețelul își adoră mama. Prin proximitatea locativă, am ocazia să observ acest copil și văd că își iubește părintele. Dar văd și vigilența și spaima din ochii lui în anumite momente. Văd și tendința de a manipula și domina alți copii, probabil pentru a deplasa propria neputință asupra altora și pentru a câștiga iluzia puterii. Acest băiețel poate deveni, la rândul lui, un abuzator, fie îndreptând violența către sine, fie către lume. Sau, poate, vor exista căi ale vindecării care i se vor așeza în față. Toți copiii își iubesc părinții și adulții din cămin. Așa suntem construiți, noi, oamenii.

Când adultul iubit este și călăul care aduce groază, copilul este obligat, din păcate, la fragmentare. Iubirea față de abuzator nu e pentru un copil o alegere, ci o necesitate psihică. Pentru copil, menținerea legăturii cu figura de atașament este echivalentă cu supraviețuirea. Dacă ar percepe adultul ca fiind complet periculos, anxietatea de anihilare ar deveni intolerabilă.

Ca mecanism de apărare, copilul clivează experiența: păstrează imaginea adultului bun și separă, împinge în inconștient, experiența adultului abuziv. Această clivare este profund vizibilă în fenomenul disocierii.

În cazul copilului care, după episodul de violență, se întoarce cu dragoste către mamă, observăm exact această dinamică. Mama este simultan obiectul care produce teroare și obiectul care oferă siguranță. Pentru a nu pierde complet obiectul iubirii, psihicul copilului creează două reprezentări separate: mama bună și mama rea. Mama rea este depozitată în zone inconștiente, dar rămâne activă și influentă, modelând structura relațiilor viitoare. Iubirea față de abuzator devine, astfel, expresia unei legături primitive cu obiectul de atașament. Nu este o dovadă de complicitate sau consimțământ, ci o formă de supraviețuire psihică. Copilul iubește pentru a putea continua să existe intern.

Procesul de vindecare presupune întâlnirea cu o relație terapeutică sau relațională în care experiențele traumatice pot fi gândite pentru prima dată.

Vindecarea nu presupune ștergerea trecutului, ci transformarea lui din trăire brută, imposibil de suportat, în experiență care poate fi pusă în cuvinte, în sens și în continuitate psihică. În această lumină, fragmentarea nu este doar un simptom, ci o soluție de supraviețuire. Iar iubirea față de abuzator devine mărturia capacității profunde a psihicului uman de a păstra legătura chiar și în cele mai devastatoare condiții.

Eu l-am iubit pe unchiul meu și l-am căutat, fără să știu, în toate iubirile pe care le-am trăit. Ironic este că acum nu îl mai caut, dar nici nu știu cine sunt în iubirea de dincolo de traumă și dincolo de copilul care am fost. Desigur, știu iubirea maternă, și ce înseamnă să te iubească un copil.

În rest? Ce știu însă este că, în casa mea, ușa e închisă pentru orice formă de abuz.

03

Cu sângele pe scaun

Maria Laura Andreșan

Dragă eu cea tânără,

Dragă mea, de atunci
Tu care stai în rușine.
Îți știu nopțile toate, și fantomele,
Rătăcirea și spaimele.
Mâine te vor cuprinde alte brațe..
Să te golească...
Of, tu, a mea: nu este vina ta.
Și nici nu a fost. Și nici nu meritai.
De prea mică, ai fost prea îndrăcită
Și a fost mult, și greu, și dur..
Ești la oglindă și uite așa te uiți la tine,
Fă-o....
.....așa ajungi la mine!

Pe tine.... tu nu te vezi, acolo sunt doar măști
Un fard, un ruj, încă un rimel.
Pe ochiul umed și obrazul tânăr,
Și mâine vei vinde din nou
Trupul tot.
A tău, al meu

Așa te-a învățat durerea, toată!

Crezi că nu te cunosc?

Dar te știu,

....murdară.

... pierdută.

Pângărită.

Fata care încearcă să supraviețuiască.

Și viața o imită.

Crezi că dorința este iubire

Și nevoia este intimitate .

Și că așa e dragostea, o suferință

O trădare, o neputință.

Vezi că te știu!

Vezi, cum te știu!

Și pe tine, și pe toți care te-au învățat astfel!

Și tu știi, și știi prea bine

Să pleci din tine, să pleci din mine

Ca să rămânem în viața, nu-i așa?

Dar știi ce eu mai știu, și tu candva vei afla?

....într-o zi vei învăța că trupul tău nu-i de vânzare

Este casa ta.

E suflet în întrupare.

Și vei învăța să locuiești în el, în tine, în mine

Vei grădinări, și vei crește flori!

Și este bun în bine.

Bine în Sine.

Vei învăța că iubirea te alege pentru că ești.

Atât.

Pentru cum zâmbești.

Două brațe mici te cuprind și te arată..

Bună,

Dreaptă

Toată!

Și uite așa începi

Să te găsești!

Să fii! Căci ești!

Știu că ai rănit.

Nu doar pe tine.

Văd și cum te biciuiești.

Mă amintesc.

Dar nu-i nimic,

Îndură, căci apoi vei afla că...

...ești mai mult decât greșești.

Știu,

E greu acolo, în oglinda ta.

Atât de singură..

Tu, eu...

..a mea!

Îți promit că am

Ce tu tânjești...

Siguranță, cărți

Izvoare, brazi

Tihnă și pace

Și-n mâna mea

O mână mică...

Mânuța asta te va provoca

Să alegi suflete ce nu vin să rănească

Ci ca să oblojească,

Să crească.

Să vadă în rușine ce-i adevăr

Să-ți dea chibitrul

Să aprinzi focul prin care

Faci din durere sens

Din fiecare lacrimă

Un vers.

...de iubire!

De înălțare..

Pentru cum te vezi dreaptă

Chiar si într-o ...

...oglindă spartă.

Și ce iubire te așteaptă...

Aia bună, și blândă și dreaptă

Neștiută ..

Necunoscută

Continuă cu speranță

Și vei primi un pupic

Un " mami, te iubesc infinit

Și încă un pic".

Toate le ajungi...

Adevărul.

Iubirea.

Simțirea.

Viața.

Și eu în mine

Tu .. eu, cândva.

Acum!

Cu dragoste

A ta,

A mea!

O poveste despre compulsie, 25 ianuarie 2026

Mă trezesc și, la toaletă, observ că zona perineului este umflată, plină, deși tocmai fusesem și eliminasem „pe ambele părți". Ce dificultate de rahat, asta de a exprima direct...Sau poate sunt eu prea rigidă cu ideea de a spune lucrurilor simple pe nume: *pipi și caca*. Parcă nu ar fi suficient de elevat, de elegant.

Hai să fiu sinceră. Am fost la toaletă și am urinat. Sună cam medical, de parcă m-aș pregăti să duc o analiză de urocultură.
„M-am pișat" sună prea vulgar, mai ales lângă *„m-am căcat".*
„Am făcut pipi și căcuța" sună prea infantil.
Ok. Hai să ne lămurim.

În psihanaliză există o idee clasică, încă din teoriile timpurii ale disciplinei: urinatul este asociat simbolic cu sexualitatea, iar defecația cu agresivitatea. Da, mă refer la excremente, pentru claritate. Și sper sincer că nimeni nu mănâncă o înghețată de ciocolată citind aceste rânduri. Iar dacă o face, să știe că asocierea e doar în mintea lui. În realitate, înghite o înghețată de ciocolată. Punct.
Când am simțit zona perineală inflamată, primul gând a fost: *„am vulva umflată ca atunci, în dimineața de după viol".*
Am stat puțin cu această idee. Nu simțeam însă că duce unde trebuie, deși a deschis direcția corectă. Atunci fusese dimineața în care corpul mi-a arătat inflamația, boala, îmbolnăvirea sexualității, dacă mergem pe asocierea clasică.

Acum însă am înțeles că ceea ce e „mult" în mine vine din zona maronie. Din caca. Ba mai mult, mi-am și zis: *de ce naiba mi-e umflat perineul ca atunci când sunt constipată, deși tocmai am eliminat?*

Cât timp mintea mea era prinsă în „mi-e inflamată păsărica", a început să mi se umfle burta. Apoi am făcut legătura cu agresivitatea și am început să elimin gaze. Alte excremente. Nici moi, nici tari. Adică bine digerate. Bine "vânturată"
Cum am ajuns la acest „bine digerat/vânturat"?
De fapt, sper că e bine digerat. Îți amintești de Courty, de visul cu cămătarul? Nu ai cum să nu. Așa a început cartea aceasta. Și capitolul acesta așa se și încheie.

Cu visul de azi-noapte: "*Visez că mi se strică pantofii roșii, deși abia i-am reparat și pantofarul este unul bun. Surprinzător, nu simt vreo părere de rău că s-au stricat. Mă mir de asta. În trecut m-aș fi supărat pe pantofar, în fond abia îi reparasem, plătisem, și m-aș fi simțit furată. Acum îmi spun că e bine că s-au stricat, pentru că oricum mă dureau picioarele și, așa, nu o să-i mai port*"

În realitate, săptămâna trecută mi-am dus acei pantofi, niște botine de fapt, la reparat, la un pantofar bun. Le știi de prin pozele din această carte. Culmea, adresa pantofarului este la numărul 29 sau 92. Când am parcat, mi-am zis: *știi ce? E doar un număr.* Omul chiar lucrează bine, la un preț corect. Și este pantofar chiar foarte bun. Era cât pe ce să uit să îi ridic. Mi-am amintit cu o zi înainte de a pleca spre o destinație unde aveam să înțeleg exact sensul pantofilor roșii.
Inițial am vrut să îi încalț la o rochie neagră, într-un podcast.

Dar am ales, în cele din urmă pentru această apariție, pantofii negri de piele, aleși de fiica mea, i se păreau copilei mai potriviți ținutei.

Aceasta după o seară întreagă de probe vestimentare, în care copila îmi spunea: „*Regina mea, lasă-mă să te aranjez*" și se juca cu mine, ca în filmele cu domnițe. Cum să nu mă las încălțată de ea.

Să ne întoarcem la cei roșii. Pantofii roșii nu sunt despre estetică. Sunt despre drum. Dacă merg pe asociere pantofii sunt ceea ce ne poartă prin lume. Felul în care mergem, cât ne permitem să simțim pământul, cât suportăm durerea pentru a arăta într-un anumit fel. Roșul nu e culoare decorativă aici, ci culoarea sângelui, asta îmi trece prin minte. Faptul că în vis pantofii se strică după ce au fost reparați este o concluzie. Modul vechi nu merită purtat. Ceea ce mă îndurera poate fi aruncat.
Pentru mine este ieșirea din compulsia repetării. Nu mai există nevoie de agresivitate proiectată (pe pantofar, pe sistem, alții). Agresivitatea se întoarce unde trebuie: în discernământ. În capacitatea de a spune: nu mai merg pe aici.
Aici se leagă visul de corp.
Zona perineală umflată, senzația de „plin" după eliminare, gazele care apar, toate vorbesc despre agresivitate procesată, nu blocată. Nu explozivă, nu refulată, ci în curs de digestie. Corpul spune: nu mai țin. Dar nici nu mai atac orb.
Pantofii roșii simbolizeaza un mod vechi de a merge prin lume care m-a durut prea mult timp. Faptul că îi las să se strice fără revoltă arată că agresivitatea nu mai este întoarsă împotriva mea, nici proiectată (pe sistem, pe pantofar) ci digerată. Nu mai e nevoie să îmi forțez picioarele. Nu mai e nevoie să demonstrez nimic.
Corpul și visul spun același lucru, din două limbi diferite.

Nu mai car ceea ce m-a rănit, chiar dacă a fost reparat, chiar dacă a fost scump, chiar dacă altădată îl purtam cu mândrie.
Iar alegerea pantofilor fiicei mele, în realitate, este cheia simbolică finală. E reordonare. Prin faptul real în care copilul mă aranjează, mă îmbracă, viața îmi arată un drum în care mersul nu mai doare. Cel puțin așa sper .
Și acum hai să facem povestea mai clară. amintindu-ne de *"Fata cu pantofii roșii"*

“Fata cu pantofii roșii” de Hans Christian Andersen.

Fata cu pantofii roșii este o poveste în care o fată săracă primește o pereche de pantofi roșii pe care ajunge să-i iubească obsesiv. Îi poartă chiar și atunci când nu este potrivit , la biserică, la ceremonii sacre, ignorând limitele și avertismentele. Pantofii devin blestemați: o obligă să danseze fără oprire, până la epuizare și suferință. Abia când renunță la ei, printr-un sacrificiu extrem, își recapătă libertatea și pacea.

Este practic o poveste despre compulsie. Pantofii roșii ai lui Andersen nu sunt frumoși pentru că sunt roșii, ci pentru că promit viață. Promit intensitate, mișcare, libertate. Dar odată încălțați, nu mai pot fi scoși. Corpul este obligat să danseze chiar și atunci când nu mai poate, chiar și atunci când durerea devine prea mare.

Asta face diferența dintre dorință și constrângere. Fata nu dansează pentru că vrea. Dansează pentru că nu se mai poate opri. Pantofii mei roșii din vis nu mă obligă să merg. Se strică. Și odată cu ei se rupe vraja. Nu mai există pedeapsă, nu mai există sacrificiu extrem, nu mai există violență asupra corpului. Există doar constatarea calmă: mă dureau picioarele. Acolo unde fata lui Andersen trebuie să piardă pentru a fi eliberată, eu pot renunța. Fără sânge. Fără dans forțat. Fără blestem. Pantofii roșii au fost, mult timp, un drum pe care l-am parcurs din obligație: să fiu vie, să fiu intensă, să nu mă opresc, să nu dezamăgesc, și toate că poate așa mă voi găsi, neluând în seamă adevărul că m-am confundat cu un dans din care nu mă puteam opri, chiar dacă îmi sângera carnea, trupul. Să merg, să dansez, chiar și atunci când corpul striga Stop!. Acum visul mi-a arătat altceva: libertatea nu mai stă în a continua. Stă în a mă opri. Diferența dintre mine și fata cu pantofii roșii este că eu am voie să îi las jos. Îți propun să-mi dai voie să aprind lumina, și să îți spun cum am reușit să mă descalț. Pentru asta, ne întoarcem puțin în timp, în ziua de ieri, 24 ianuarie. Ziua Unirii Mici, cum se spune. Dar este, de fapt, prima Unire. Deci: ziua Unirii.

Ziua Unirii- 24 ianuarie

Mi-am amintit sensul acestei zile cu o zi sau două înainte. Prima unire a țărilor românești (a teritoriilor aceluiași suflet). Apoi am uitat. Deși nu chiar. Poate pentru că amintirea aceasta, legată de ideea *„trebuie să vorbesc în grup despre constelarea abuzatorului, trebuie amplificat, trebuie să mă văd toată, să-l văd, să văd abuzatorul amplificat"*, nu a apărut întâmplător.
Deși aveam această dorință încă de după prima ședință de grup terapeutic din decembrie, înainte să ajung la a doua mi-am zis, aproape în treacăt: *„Hm, ce tare că e ziua Unirii."* Și apoi, în scenă, au apărut și pantofii roșii.

Îți reamintesc că am început această carte cu un vis despre abuzator, Courty, avocata Laura, eu — în vis — excitată de prezența abuzatorului, dar și speriată, iar la trezire cu aceeași senzație de excitație încă prezentă în corp.
Lucrez profund cu acest vis de ceva vreme. De fapt, cu visele în general lucrez de mai bine de un deceniu, ca parte centrală a procesului meu analitic. În ultimul an, atenția mea concentrată pe vis m-a adus, după cum ai mai citit deja, și într-un grup de lucru terapeutic diferit de cele în care mai fusesem, alături de o mare psihanalistă pe care o respect și care, la rândul ei, și-a dedicat munca visului, inclusiv în discursul public.

În plus, este colegă cu psihanalista mea, iar asta mi-a dat încredere încă de la început că pot integra ceva. Nu știam ce anume. Acum încep să știu și, în același timp, mă las să se așeze tot ce trebuie așezat, unit. Întregit, de ziua Unirii, când am descălțat și pantofii roșii.

După prima ședință de grup (din decembrie 2025), am plecat cu ideea foarte clară: un mare vreau și, sincer, „vreau" e mai adevărat decât „trebuie", deși le simțeam pe amândouă: *vreau și trebuie să amplific în acest grup abuzatorul intern și să îl confrunt dintr-o poziție adultă, crescută.*

Simțeam că asta mă va vindeca, că va ajuta, și că de asta venisem la grup. "*Vreau și trebuie să constelez aici abuzatorul"* asta mi-am zis. Repetat. Apoi, la două zile distanță, a apărut visul deja celebru. De atunci și până acum, adică de mai bine de o lună, am umplut o agendă întreagă cu vise. Dacă mă uit la ele, toate (aproape) aduc în față acest abuzator intern.
Între timp, mi-am amintit cine este Courty, am și scris povestea aici. Privind înapoi la ce am scris, văd că este o dimensiune a mea care a știut încă de atunci că ceea ce am trăit a fost greșit, ilegal, inuman. O parte care a rămas timidă în spate, nu neapărat în umbră, ci fără loc de exprimare..Cred că stând "timidă" așa s-a păstrat dimensiunea asta a mea fără să se contamineze, așa am păstrat-o. Dar asta se va clarifica mai târziu. Acum vreau să revin la ideea de "vreau și trebuie" să văd și să confrunt abuzatorul.
Ieri a fost a doua ședință de grup.
Când am intrat în sală, terapeuta mi-a spus:
— Ce pantofi roșii frumoși ai. Știi povestea fetei cu pantofii roșii?
I-am răspuns că nu. Apoi am căutat online povestea. Citind, mi-am dat seama că o știu și că, culmea, o uitasem. I-am spus asta terapeutei și am adăugat: *„Poate asta e reveria de azi"* apropo de visare ca stare, din teoria bioniană.

Apoi i-am spus că am umplut agenda de vise și că am visat cu abuzatorul imediat după primul grup.

Mi-a spus că vom constela asta în ședință. I-am mulțumit și am adăugat că apreciez, dar că am avut rețineri să spun, tocmai pentru că mă simțeam că *„mă bag eu în seamă”,* că iau spațiu, un sentiment cu care mă judec uneori.
M-a asigurat că nu se pune problema așa și că faptul că am avut atât de multe vise, și astfel de vise, poate fi tratat ca o “urgență”. Da și nu, noi avem mai multe vise într-o noapte, iar în momentul când le acorzi atenție este normal ca memoria onirică să se îmbunătățească și să îți amintești tot mai multe vise. Uneori constelează o “urgență”, uneori nu, și sunt ok ambele variante.
Începe grupul. Precizez aici că voi face referire doar la constelarea mea, deși au existat două constelări de abuz. Și, deși a doua nu a fost a sistemului meu, nu cred că întâmplător am interpretat rolul abuzului, atenție rolul de “abuz”, nu al abuzatorului.
Revenind la mine: încep prima în grup. Spun visul și amintirea din dimineața cu cacao cu lapte, cu strângerea pumnului și articularea ideii *„eu sunt Courty”.*
În scenă, oarecum asemănător constelațiilor familiale, dar în același timp total diferit, se așează persoane care, prin amplificare și joc de rol, constelează sistemul meu psihic. Reprezentanții sunt:
Gheara ce-mi strânge inima, adică acel proxenet din vis, abuzatorul — interpretat de un bărbat.
Laura, avocata diavolului, interpretată de o femeie cu părul roșu, care în proiecțiile mele de până atunci îmi aminteau de mătușa (abuzatoare) care l-a ajutat pe unchiul meu, dar care mi se părea și foarte „teatrală”.

Ambivalența, interpretată de două persoane: o femeie într-o rochie înflorată și un bărbat îmbrăcat în negru.

Courty, o femeie din sală pe care aproape nimeni nu o observase. Inclusiv terapeuta a spus: „*nici eu nu te-am văzut când ai ridicat mâna că ai rezonat cu Courty din poveste".*

Am ales-o să reprezinte această dimensiune a mea tocmai pentru că simțisem asta înainte ca terapeuta să o spună: că nu era văzută. Că ridicase mâna și parcă fusese trecută cu vederea.

A mai existat și *Direcția,* interpretată de o femeie despre care știam că, în viața reală, este avocat. Mi-am amintit de acest rol abia după ce am rostit numele lui Courty.

Și a început constelarea.

O mică precizare: imediat după discuția avută cu terapeuta am simțit un gust de sânge în gură și o sângerare vaginală puternică, eu fiind în perioada menstruală. Mi-am amintit acest lucru și l-am spus în câmp chiar în momentul în care am primit cuvântul, înainte de orice altceva, inclusiv înainte de a prezenta visul. Așa am simțit să fac, să fie adus asta în câmp.

În constelare, abuzatorul a avut inițial putere. La fel și avocata diavolului. Apoi femeia care interpreta partea feminină din ambivalență, femeia înflorată, despre care cred sincer că reprezenta dimensiunea nurturing, feminină, de curgere, maternă, dar totodată prea înflorată, prea sexualizată. Această parte a intrat inițial într-o luptă cu abuzatorul, apoi, treptat, s-au împrietenit.

Atunci am văzut această dimensiune înflorată ca fiind aceeași care m-a dus și spre expunerea publică: momentele în care am expus, la rândul meu, comportamente nepotrivite ale unor oameni de stat; care m-a dus pe prima pagină a revistei Penthouse, în prostituție, și la toate excesele mele. Excese care aveau inițial un scop de vindecare, dar care, în final, s-au patologizat, devenind ele însele abuzive (împrietenirea cu abuzatorul).

Am văzut cum avocata diavolului acuza dureri de burtă. La fel și partea masculină din ambivalență, anume bărbatul care interpreta acest rol, care spunea inițial că nu se poate ridica de pe scaun pentru că îl doare burta, de parcă ar fi însărcinat. Își simțea burta plină (apropo de dimineața mea de azi, să reținem acest punct.) Apoi s-a ridicat și a început să zbiere la partea înflorată că nu îi vede furia, deși aceasta era clar exprimată: omul zbiera furios, iar partea feminină spunea sincer că nu o vede. Nu recunoștea violența (agresivitatea). După aceea au început să se plimbe ca doi parteneri. Acest lucru s-a întâmplat după ce partea înflorată a stat în genunchi lângă abuzator, ca doi miri în fața altarului, iar partea masculină din ambivalență s-a ridicat și a stat lângă ei, ca și cum ar fi consimțit uniunea, ca un preot.
Aici este ceva important de punctat despre partea mea feminină și partea mea masculină. Femininul a intrat inițial în luptă cu abuzatorul, apoi a fost sedus. Sexualitatea și feminitatea s-au contaminat de abuz. Partea masculină, care înseamnă, în orice om, putere, acțiune, agresivitate sănătoasă, a stat mult timp ascunsă, cu burta plină, pe scaun.

În acest timp, avocata diavolului a început să se plângă de dureri de pântec, iar comportamentul ei s-a infantilizat.
Courty venise în spatele meu. Eu stăteam pe scaun și plângeam.
Direcția se plimba rătăcită prin câmpul sistemului meu psihic constelat în cercul terapeutic.
Terapeuta se plimba printre reprezentanți și încerca să înțeleagă. A venit la mine și m-a întrebat dacă recunosc ce văd. I-am spus că da. Deși nu gândeam atunci cum o fac acum scriind, mă vedeam extraordinar de clar și ce vedeam mă întrista. Îmi vedeam sistemul psihic. Sau, mai corect spus, îmi vedeam mintea, dintotdeauna și din acum-ul amplificat! Îmi vedeam lupta, pervetirea acesteia

În minte, feminitatea și senzualitatea seduse de abuzator.. deveniseră abuzive. După ce legătura dintre aceste dimensiuni s-a produs, repet a fost „binecuvântată" de preotul masculin, adică de autoritate, de putere, de reprezentantul masculin al ambivalenței. Bărbatul care până atunci stătuse lipit de scaun cu burta inflamată.

Acum înțeleg că această parte de putere din mine a acceptat unirea celor doi și a oficiat *nunta* în speranța vindecării. Probabil de aceea am simțit nevoia să mă expun de-a lungul vieții: din speranța că senzualitatea mă va vindeca. Problema este că această dimensiune s-a patologizat, s-a îmbolnăvit de abuzator. Abuzatorul, prezent în câmp, părea îndulcit. Îi era rușine că fusese expus, dar se simțea și bine că *„nu ajunsesem chiar atât de rău".*

Apoi partea masculină a început să zbiere din nou la partea feminină că nu vede furia. Partea feminină spunea sincer că nu o vede. A urmat o ceartă, o plimbare de cuplu, ca doi soți: el încercând să îi explice cum să simtă, ce să facă, iar ea cerând explicații ce să facă ca să fie bine. Abuzatorul era pe lângă ei.

Nu mai intervenea direct. Îi infuzase deja. Sistemul se auto-abuzase. Partea masculină s-a transformat în violență: inițial exprimată direct, apoi sub formă de convingere, de a convinge, adică abuz psihologic. Partea feminină devenise pasivă, ascultătoare, *„cum să fie ca să fie bine".*
În acest timp, terapeuta întreba unde este afectul, durere?
Avocata diavolului spunea că este acolo la ea, dar nu o vede nimeni. Apoi a început să se vaite, apoi s-a întins pe jos și a adormit. Aici terapeuta a văzut copila când am fost violată și am leșinat.
Direcția nu avea nicio cale.

Eu plângeam pe scaun, dar nu mă vedea nimeni.
Abuzatorul a încercat să ajungă la Courty, în spatele meu. Singurul lucru pe care l-am făcut a fost să îl opresc. Courty stătea în spatele meu.
Abuzatorul a încercat pe stânga și pe dreapta să ajungă la Courty. Eu, de pe scaun, plânsă, plină de compasiune pentru mine și pentru ce vedeam, l-am oprit ridicând mâna.
Îmi venea să mă ridic și să fac ceva, dar mi-era teamă de sângerare, să nu pătez scaunul. Așa că am rămas așezată, cu Courty în spatele meu și cu mâna ridicată, oprindu-l pe abuzator.

În acest timp vedeam copila rănită, care era și avocata diavolului, teatrală, isterică Știam că durere e reală, dar era prea prinsă în teatrul minții. La un moment dat am simțit să mă ridic. Intenția era să o iau de mână pe Courty și să o duc la copilul de pe jos. Dar nu am făcut-o.

Terapeuta a venit la mine și m-a întrebat cum sunt? I-am spus că parcă am în față un spital de nebuni. A întrebat Direcția ce face. Răspunsul a fost: „*nu am nicio direcție.*"

Precizez: Direcția reprezenta dimensiunea din mine care ar fi trebuit să știe ce urmează, ce e de făcut, un soi de soluție. Și această direcție era complet pierdută, în acea funcționarea joasă, marcată de teatralitatea isterică, de manie, de furie, de părți, dimensiuni ale minții mele contaminate de abuzator.

Terapeuta mi-a spus să ridic mâna și să las abuzatorul să facă ce vrea. Am făcut-o. Dar energetic am simțit nevoia să îmi umflu pieptul și să mă îndrept postural.

Până atunci stătusem aplecată, plângând.

Abuzatorul nu s-a mai dus spre Courty. S-a întors în mijlocul cercului.

Courty a intrat acum în scenă. Aici punctez că Courty a fost interpretată (de către constelatori) ca și "court" (engleza) adică instanță, sala de judecată, ca instanța morală a psihicului, cea care știe ce e bine și ce e rău, ce e legal și ilegal, ce e condamnabil (Supraeu sănătos). S-a apropiat de Directie și de aici i-a spus abuzatorului că locul lui este la închisoare.

Surprinzător, acest lucru nu a fost auzit de terapeută. Dar nu întâmplător.

Apoi Courty s-a întors în spatele meu.

Scena a continuat în haos: direcția pierdută, eu plângând, simțind compasiune pentru mine, cu impulsul de a o lua pe Courty și de a merge la baie să îmi schimb absorbantul.

Terapeuta a oprit grupul, considerând că scena este blocată, că sistemul nu mai merge nicăieri.

Au urmat interpretările. Oamenii din grup au avut ocazia să vorbească despre ei, să se vadă prin oglinda mea. O mamă, care a dezvăluit trauma abuzului suferită recent de copilul său, a putut să-și vadă propria ambivalență "patologizată". Și eu mi-am revăzut asta, cu imagini din trecut marcate de exaltare, de hiperactivitate, cu inflamare, urmate de conflicte și apoi de căderi depresive, adesea anesteziate cu iarbă, seriale, negare, toate ținându-mă departe de adevăr. Copila din mine plângea, țipa, zbierea acest adevăr, dar devenise isterică. Așa am fost! Sistemul meu, sau mai corect spus, întreaga minte, mi-a fost pervertită de abuzator. Nici nu mai era nevoie de un abuz extern. Asta s-a constelat, și cei prezenți au putut să stea cu rupturile lor. Sau nu! Nu încă..

Terapeuta a spus că instanța Courty este timidă și că nici nu s-a exprimat cu putere pentru a fi auzită când a rostit sentința corectă: *locul abuzatorului este la închisoare.*

A mai spus că există o ruptură între zona arhaică, joasă, pusă în scenă, și supraeul sănătos, care poate da verdictul corect, dar nu este auzit. De aceea "direcția este pierdută. Creșterea ar trebui să fie pe verticală" (terapeuta grupului).
Apoi a oprit grupul pentru pauza de masă. Am vrut să îi spun că simțisem să mă ridic, dar mi-a fost teamă de sângerare. La revenirea din pauza de masă, am simțit că terapeuta este oarecum blocată, și oarbă la "ceva". Dânsa mi-a confirmat asta când am vrut să-i spun că voisem să mă ridic, mă rog a exprimat ceva că "are nevoie de spațiu", și m-am simțit dată la o parte. Însă am înțeles-o, m-am îndepărtat, deși m-am înfuriat, o furie pe care i-am comunicat-o mai târziu.

Terapeuta a interpretat corect multe lucruri. Dar nu le-a văzut pe toate, și orbirea aceasta are un sens. Nu pentru că nu ar fi o terapeută bună, dimpotrivă, ci pentru că a intrat și ea în câmp și a fost, la rândul ei, contagiată de abuzator: devenind abuzivă prin distanță, prin orbire. *Și asta e un lucru care merită punctat, anume vindecarea de abuz poate impune ieșirea din mintea contagiată de abuz.*

S-a spus, greșit în grup, că nu am accesat durerea traumei. Aici m-am revoltat. Pentru că am accesat-o ani întregi, iar cât s-a putut să fiu cunoscută printr-un grup de câteva ore și o constelare, reprezintă doar o bucată, din cât am lucrat, însă există tendința aceasta de a generaliza anumite teorii și idei.. și nu din rea voință, ci din umanitate, și din contagiune... în cazul constelării mele.

Revenind sau rămânând în ziua grupului, eu stăteam pe scaun și plângeam. Dar nu am fost văzută. De ce? Pentru că terapeuta era prinsă în minte, iar câmpul sufletului era mai mare decât cadrul minții, unde s-a jucat scena,...

Pe lângă toate personajele alese inițial, au mai existat câteva, pe care le-am văzut eu, după grup, cu claritate. Anume:
Terapeuta însăși, reprezentând fără să vadă dimensiunea din mine care a devenit terapeută, care a studiat, care a căutat să înțeleagă și care a fost pervertită, de asemenea.

Eu, pe scaun — Corpul cu memoria, cu sufletul, cu lacrimile, cu durerea pe care o plângeam, cu tristețea, eu cea care nu am avut loc să ma exprim de-a lungul vremii din cauza disocierii masive de corp, disociere întărită inclusiv prin munca mea intelectuală, și care în grup nu eram văzută, înțeleasă. Și totuși eu nu am permis abuzatorului să ajungă la Courty, pentru a nu o seduce și contamina. Toate celelalte dimensiuni, inclusiv terapeuta, fuseseră deja pervertite.
Ieri, în grup, mai bine zis după (în procesul de integrare) am văzut clar. Și acum simt că direcția, într-adevăr, nu putea veni din gura terapeutei. Pentru că Direcția nu se naște din minte. Ci din iubire și din adevăr, susținut și prin capacitatea de a ține abuzatorul departe de instanța morală, și tot ce o însemna Courty, că e mai mult decât o instanță, este viața care mă continuă.

Din tot ce este Courty se naște Direcția, și se naște din mine, trup poate ciopârțit, dar însuflețit, eu care știu acum să las trecutul în urmă, pentru că altfel nu fac decât să alimentez o minte cu funcționare joasă, care întreține nebunia, aia normală, dar tot secătuire.

Sau poate nu, poate totul e rahat.
În fond cine sunt?

Și cine sunt eu?
Habar nu am
Sunt Laura și îmi dau voie să nu știu
cine sunt
Sunt cicatrici.
Sunt Courty și locul abuzatorilor este
la închisoare

Sunt suflet
Sunt trup
Și acum pot să ies din acest labirint

Cu sufletul pe scaun

Sunt Laura și mărturisesc că nu știu cine sunt.
Nu mai sunt terapeut, nu sunt senzuală, nu sunt puternică, nu sunt teatrală și nici nu știu ce direcție am.
Dar știu că cea mai mare sângerare a fost ieri, după grup. Apoi fluxul sanguin s-a normalizat, nu mai curgea atât de mult. Și mai știu că, deși s-au închis farurile mașinii când m-am întors acasă, nu m-am speriat că nu îmi arată cineva direcția. Mi-am spus: e ok, știu drumul. Și o să merg încet, pentru că e noapte și ceață și eu i-am promis copilei mele că mă întorc întreagă la ea.
Pe drum, fără direcția dată de o hartă digitala (apropo, eu asociez mașina cu psihanaliza și terapia, îți amintești?) am înțeles că grupul de ieri mi-a adus multă claritate. Nu știam exact ce anume, sensul a venit abia a doua zi, și știu că lucrurile se vor mai așeza.
Un lucru îmi era clar încă de pe drum. Și, culmea, nu îl înțelegeam cu mintea, dar îl simțeam visceral, în trup. Trupul îmi cerea să privesc mai larg, să văd imaginea de ansamblu, să văd tabloul întreg, nu doar interpretările terapeutului și ce s-a petrecut în mintea mobilizată din cerc, să nu confund realul cu viziunea.
Așa am reușit să văd cine a fost și terapeuta, ce poziție ocupa. Așa am înțeles ce dimensiune eram eu, trupul, stând pe scaun, fără să fiu luată în considerare.
Aproape imediat după ce am spus visul și știam ce se va constela, a existat o pauză până la reprezentarea în cerc.

Am mers la mașină să aduc banii pentru plata grupului, pe care îi uitasem de dimineață. În drum spre întoarcerea în sală, am realizat că mă dor picioarele de la pantofii roșii și că încep să mă roadă, să-mi facă o băsică la piciorul drept.

Inițial mi-am spus: asta e, suport pentru eleganță. Mai ales că până și terapeuta îi observase. Poate că „trebuie" să îi port până la sfârșit, în fond "baba răbda la frumusețe". Dar apoi a venit un impuls foarte clar: *pe bune, pantofii ăștia mă rănesc și când stau jos. Chiar trebuie să-i mai port?*
Deși eram aproape de intrarea în hotel, m-am întors la parcare și mi-am schimbat pantofii roșii cu botine comode. Mi-am schimbat și șosetele. Așa am simțit să fac. M-am gândit chiar ce va spune terapeuta când va observa că mi-am schimbat pantofii cu niște botine tot elegante, dar fără toc, care nu mă rănesc.

Nimeni din grup nu a spus nimic despre noii mei pantofi. Erau frumoși, dar banali. Nu epatau ca pantofii roșii. Această lipsă de sesizare, inclusiv din partea terapeutei, faptul că nu a putut merge mai departe decât blocajul, interpretările bune, dar și cele limitate pe care le-a făcut din minte, toate acestea m-au ajutat să văd imaginea mai mare. Am putut să mă văd și să înțeleg că eu, pe scaun, reprezentam corpul disociat, corpul cu sufletul pe care mintea refuză să îl ia în considerare, la modul serios.
Pentru că am putut rămâne în corp și am lăsat dimensiunea de terapeut din mine să rămână acolo unde intrase, adică să fie în mintea cu funcționare joasă, infestată de abuzator, eu de pe scaun am putut vedea limpede.

Pe drum, după ce am știut că merită să văd totul, imaginea mare, am înțeles că dacă m-aș fi uitat din nou doar la cerc aș fi riscat să rămân din nou în minte, într-o secvență a minții, în acea funcționarea joasă, ruptă de corp, de mine, cea de ieri, care stătea pe scaun.

Din fericire, această psihanalistă extraordinară care conduce grupul este una dintre cele mai erudite și competente persoane pe care le cunosc. A putut duce acest rol ingrat, a rămas exact cât a trebuit în orbire, ca să mă văd eu întreagă. Și nemaiputând mi-a arătat și cum aleg blocajul dacă aleg acea funcționare a minții, adică dacă aleg să mă confund și identific exclusiv cu această secvență. Și tocmai de aceea am putut eu să rămân în corp și să nu mă pierd în minte, forțată să mă apăr, pentru că altcineva a jucat acel rol ingrat, și astfel mi-am luat spațiu să pot să fiu pe scaun, în trup și suflet. Jucând rolul terapeutului din mine (chiar dacă nu a realizat deplin conștient pe moment) a stat ea în mintea cu funcționare joasă. Faptul că nu m-a ascultat complet, dar a oprit interpretările care ar fi devenit abuzive; faptul că s-a lăsat pervertită în minte; faptul că nu a remarcat schimbarea pantofilor; faptul că a spus că nu a văzut-o pe Courty, toate acestea mi-au permis mie să nu mai fiu eu terapeuta mea și să pot rămâne în corp.
Tot ce am învățat până acum despre inconștient, anume cum se exprimă, că are limbajul lui, că trebuie să fim atenți la tot, toate aceste achiziții teoretice (multe chiar din minunatele cursuri ale dânsei) m-au ajutat să văd dincolo de ce s-a întâmplat în cerc și să o văd și pe ea ca reprezentant al unei dimensiuni din sistemul meu. Și ce este și mai interesant este că, exact cu o zi înainte de grup, după ce m-am decis să port pantofii roșii, mi-am spus că, dacă voi constela abuzatorul, trebuie să spun că abuzatorul meu este multiplu și că inclusiv partea din mine care practică profesia asta și învață psihanaliză este uneori abuzivă. Dar am uitat sa spun asta la grup.

Câmpul însă nu a exclus adevărul, chiar dacă o forță a rezistenței a încercat să-l suprime (prin uitare), pentru că da, m-am abuzat mult pe mine, m-am prins de multe ori într-o autoanaliză sufocantă, în dogme care m-au înghițit perioade lungi.

M-am abuzat de multe ori tocmai prin această dimensiune din mine de „terapeut învățat", care lucrează accelerat pe sine. Desigur, am ales această profesie de psiholog ca să mă vindec, dar, undeva pe drum, această dimensiune a fost și ea pervertită de funcționarea joasă.

După constelarea mea, am jucat rolul abuzului în constelarea altui participant. Nu voi intra în detalii, decât într-un punct care mă privește. În acest rol, am simțit să fiu senzuală, seductivă, să dansez lasciv în fața unui bărbat, apoi să intru direct în vizibilitate și în mijlocul sistemului, cerând să fiu văzută. Am fost respinsă și atacată. M-am retras la distanță, lăsând sistemul să se desfășoare fără mine, știind că sunt în putere chiar și de acolo, de la distanță, și cumva am observat că fără mine, totul e neînsuflețit.
La un moment dat am simțit să spun: "*câtă vreme nu mă vezi, ești mort".* Dar apoi am zis *" nu m-ai văzut, nici eu nu mai vreau să te văd".* Și toate acestea sunt și despre mine, și îmi permit să le scriu.
Terapeuta a punctat aici ceva important: să lucrez cu mine la reacția mea când nu sunt văzută. Aici se vede continuarea abuzului intern. Atunci m-a abuzat unchiul meu. Apoi, când abuzatorul a pervertit toate dimensiunile minții mele, am funcționat la fel, abuzandu-mă. Dar oare ce am făcut zicând "*dacă nu ai vrut să vezi abuzul, ți-l arăt eu, iar pentru că refuzi în continuare să-mi dai importanță și mă blamezi, nici nu mai vreau să îl vezi și te las singur/ă."* Așa am ajuns să mă abuzez pe mine și pe alții? Sau e mai mult aici? Îmi amintesc de o carte, "Perversiunea e forma erotică a urii". Te urăsc că nu m-ai văzut deși m-am arătat, nu ți-a plăcut ce ai văzut și m-ai blamat. Așa că nu mă mai arăt.
Pentru asta mă mărturisesc?
Poate nu doar pentru mine.

În fond, eu sunt Laura și nu mai știu cine sunt. Știu doar cine nu mai sunt. Oricine am încercat să fiu a devenit aliat al ghearei al cărei loc este la închisoare.

Sunt Laura și nu știu care e direcția mea. Știu doar că există o pușcărie și că acolo este locul abuzatorului și al aliaților lui. Poate aceste părți, senzualitatea, puterea, jocul, copila pervertită, mintea analitică...se vor întoarce în acest suflet ciopârțit din trupul care sunt, poate le pot spăla. Poate locul lor nu este în închisoare. Poate aici începe întregirea palpabilă. Sau poate asta nu mai e posibilă, că tot ce am fost e pervertit, și trebuie închis în labirint. Ce am rămas. e un rest, mărunțiș.
Dar de aici, știu un lucru, și-l voi repeta: locul unui pedofil este la închisoare.
Poate voi găsi o direcție. Poate. Nu știu.
Pentru că sunt Laura și nu știu cine sunt. Nu m-a iubit nimeni pe deplin, decât ea.
Și nu știu cine sunt, dar încep de aici, de la ea. Pentru ea mărturisesc.
Sper să pot spune tot.
Să îi spun că, și atunci când nu am știut cine sunt, ea, tu, iubire, mi-ai dat nume și sens în trei cuvinte simple:
— Ești mama mea.
Sunt. Și m-ai salvat. Fără tine eu nu existam. Tu mi-ai dat sens. Pentru tine am ales viața, și ce bine că am făcut așa, pentru că alegând astfel, pentru prima oară mi-am dat șansa să trăiesc.

Și să nu uiți asta copila mea. Oricât de greu o să îți fie vreodată, dacă o să îți fie, să alegi viața. Pentru că tu ești viața.

Eu am ales, din cel mai urât și negru greu, din ghearele morții am spus.. stop. Am spus: eu aleg să trăiesc pentru copila mea. Și știi ceva? A meritat fiecare clipă. Fiecare clipă care a urmat alegerii a fost și este o binecuvântare. Iar gândul că aș fi putut pierde toate aceste binecuvântări, toate clipele cu tine, toate desenele tale cu mine, cu noi, cu căluți, toate momentele noastre… mă sperie, și mă înlăcrimează. Ce bine că ești aici, în lumea asta, ce bine că am putut să aleg să trăiesc. Și am putut pentru că ești.

Te iubesc.

Iartă-mă. Mă meritai mai bună.

Am devenit. Și voi continua să o fac. Pentru că meriti! Tu ești direcția mea. Și-ți promit să fiu aici să te țin de mână de fiecare dată când vrei mâna mea.. Să-ți spun nespusele, tăcutele, să oblojesc. Promit! Pe degețelul mic.

Producer & Art Director
@Almas PR

Photography
@panaitesq.photo

The dress: **mathilde.ro**

Cât despre grup și traumatizanta constelare, abia după o zi de la închiderea ședinței de grup m-am întrebat: De ce nu m-am ridicat? Să acționez.

Mi-am zis că părea fără sens. Oare e o disociere aici?

Haideți să intrăm într-o analiză, și un proces de lucru terapeutic cu părțile, specific tehnicilor IFS (Internal Family Sistem). Este important uneori să înțelegem că integrarea nu înseamnă a te opri la primul lucru care pare că aduce sens, uneori integrarea înseamnă mai multe dimensiuni de înțelegere, o extindere a câmpului nu de lucru ci de conținere și claritate.

Ok, în grup am înțeles că în funcționarea veche, joasă, totul este pervertit de abuzatorul care nu era în închisoare și care îmi făcuse mintea o închisoare.

De ce nu m-am ridicat? Ca să nu pătez.

Dar dincolo de asta, nici măcar nu mi-am pus cu adevărat problema să mă ridic.

Oare o formă de *"dacă nu mă vezi, nici nu mai îți arăt"*

Eu ieri mi-am spus că ideea de a nu păta și mila pentru ceea ce vedeam mă țineau pe scaun, cu dorința de a pleca de acolo, la baie. Însă ieri în cealaltă constelație am tot repetat ceva anume că "mila era pervertită".

Oare am stat departe, inactivă pentru a ține rușinea departe de vizibilitate, sau pentru a permite abuzul să se desfășoare, tocmao ca să înțeleg. Sau poate nu e sau. Poate am stat departe de acțiune, permițând pervertirea tuturor dimensiunilor mele (aproape toate) tocmai pentru că abuzul îl pot suporta, expunerea și rușinea?

Sau poate e altceva: poate era o formă de a ține abuzul la distanță de o anumită dimensiune a mea.

Câteva clipe bune m-am judecat acum pentru că nu m-am ridicat.

Judecata asta e tot pervertire.

Este o dimensiune pervertită. Este "terapeuta"? Dimensiunea din mine desigur. Îmi spun: am vrut să confrunt și nu am confruntat.

Dar, dacă mă uit mai atent, nu am vrut să confrunt, ci am vrut să văd. Și am văzut. Dar care e sensul acolo unde "*nu mai vreau să mă arăt, dacă m-ai ignorat*" M-am întrebat și de ce nu l-am confruntat. Oare din iubire? Când abuzatorul spunea că se bucură că „*nu am ajuns chiar atât de rău*", îmi era... drag. Și nu m-a înfuriat când am văzut că nu are regret? Însă parcă nu ține asta cu iubirea. Pentru că în acel moment, parcă nici nu mai îmi pasă de el, și nici nu mai aveam priză cumva cu toată scena care se desfășura în cerc în fața mea, care era mintea mea, ok, pervertită, dar în fond mintea mea. Mă simt atât de în mine acum, doar că nu știu cine sunt. Sunt cea care am stat pe scaun, și habar nu am cine sunt. Bine, știu cum mă numesc ce roluri și identitate am, dar parcă e o placă pe care o știu.

Sunt disocierea? O fi ceva disociat aici, m-am întrebat.

Da, eu. Salut. Nu poți să mă cunoști pentru că nu mă prezint.

Nu poți să o cumperi

Pentru că nu mă vând.

E și acesta un răspuns, nu? Ciudat, niciodată nu m-am simțit mai tăcută și mai vie, decât acum.

Pentru orice sfânt, există câte un drac

Declar deschis, al meu mi-e drag

Nu îl țin închis, nu îl bag în sac..

Vrei să știi ce fac?

Tac!

De la distanță am putere. Mai mare decât abuzatorul, real sau un teatru al minții. Ce mai contează.

"Mami, să te întorci întreagă"

Știi azi? M-am lăsat să am o reverie.. M-am văzut că mă ridic și spun :*„Mi-ai sfâșiat viața. Meriți să fii în închisoare*."

Și îl prind de gât. Cu siguranță m-aș fi pătat de sânge.

De ce oare m-am speriat atât de tare că se va vedea că pătez? Sau poate nu am mai vrut teatru.

Eu dau acum voce și Supraeului sănătos. Eu pot confrunta toate părțile contagiate.

Cum? Așa.

Pot să stau la distanță și nici unul să nu mă vedeți. Că nu vă place ce vedeți.

Sunt eu sufletul, pe care l-ați obligat la ură, și ura ați obligat-o la perversiune. Dacă m-ați vedea, poate m-ați găsi în perversiune dansând lasciv, iar dacă nu aș face asta și aș fi sinceră, v-aș arată așa cu degetul pe voi, toate dimensiunile minții mele, care țintuiți sufletul de scaun, și apoi când mă ridic, nu vă place ce ritm am. Vă e frică de fapt de propria însuflețire? Lacrimile nu le vedeți, durerea o lăsați în ochii mei, sângele trupului nu-l suportați. Dansați? O, nici asta. Vai, măi călugăriților.

Ce bine, că toți l-ați citit pe Freud, și toți cei care i-au urmat. Și acum ne uităm în oglindă, fără dans lasciv. Vreți?

Băi gheară, te iau de gât, nenorocitule. Sunt plină de sânge, dar locul tău este în închisoare.

Tu, copilo, nu vezi că îți strigi durerea atât de tare încât nu se mai vede decât gura ta deschisă?

Țipi atât de tare încât nu te mai aude nimeni. Te doare, dar nu faci decât să surzești lumea. Apoi te plângi că nu ești auzită. Nu faci decât să-l ajuți pe diavol să existe în libertate. Crede în lacrimi. Nu trebuie să țipi ca să fie adevărat că te-a sfâșiat.

Copilă pierdută. Te-am găsit. Te cred. Trezește-te. Nu mai doare.
Înflorato, du-te și spală-te. Ești murdărită și nu mai știi cine ești. Nu ești flori roz, sau iris fals. Spală-te până devii apă. Ai uitat cine ești, dar eu știu cine ești. Te-ai transformat în roz de foc, să aprinzi, să arzi. Dar tu domolești. Tu curgi. Asta ți-e menirea nepervertită.

Putere, lasă-te să nu mai fii cine ești. Stinge-te. Stai locului până când voi ști cum să te cresc. Că ceea ce ești nu ești putere ci un simulacru cu voce tare, care se crede mare.
Terapeută, nu mai căuta să fii. Nu mai căuta să vezi. Ești deja exact ce știi că ești. Închide-te. Dezleagă-te. De dogmele preaslăviei cerești. De ce te temi de Diavol, dacă îl cunoști pe Dumnezeu?

Azi.. sunt singură pe scaunul acesta.. Obligată să mă însuflețesc, ținută strâns de două brațe mici. Și mi-e frică să nu o împietresc Nu pentru că aș avea șerpi în păr. Ci pentru că veninul lumii voastre m-a împietrit.

Și aș pleca, dar trebuie să mă ridic. Fără să știu ce fac, am promis

“Mami, să te întorci întreagă”, așa, mi-a zis copila la plecare. Jur copilă, pe degețelul mic.
Direcție, Pornește ținând de mână o mână mai mică.
Ai grijă, să nu o rănești.
Sunt Laura.
Și Courty îmi ține spatele. Și nimeni nu are voie să ajungă la Courty dacă intenția nu îi este curată.

M-am judecat că ieri nu am făcut toate acestea, că nu le-am spus răspicat cele pe care le-am scris. Dar judecata e doar o dimensiune. Și poate că e mai bine că am stat lipită de scaun. Forța disocierii m-a ținut acolo dar și forța însuflețirii, astfel am putut să mă plâng, să vreau să nu mai fiu. Cumea, ceea ce cândva m-a rupt, acum m-a ținut în loc să văd ruptura, și ura, și greșeala mea și a întregii lumi. Nu am avut prăjituri, am avut adevăr. Atâta vreme, decenii, m-am tot arătat. Toți au promis că mă văd, și tot singură am rămas, în scaunul meu. Mereu, în dezamăgire am atacat, am fost "puterea" care zbiera, și copila care se vaită. Culmea, doar abuzatori auzeau. Și seduceau.

Greșeala mea a fost că m-am arătat. Acțiunea e de fapt alta. Să mă ridic în trup, să mă ridic ca suflet în trup. Și pentru asta a fost nevoie să tac, să stau, să nu mă arăt.

Poate a fost cel mai adevărat moment al meu, să nu mai intru în același cerc al nebuniei. Ci doar să stau, și asta poate a fost o limită, care până nu demult, înainte de acest vis, poate nu aș fi putut să o pun. Visul a constelat abuzatorul, dar l-a adus în conștiința și pe Courty. Într-un scenariu poate mai interesant și mai eroic, m-aș fi dus în cercul din grup, însă de această dată poate actul corect față de mine nu față de spectatori a fost de a sta. Poate asta e prima ridicare, nu un alt spectacol ieftin, desfășurat “în picioare”. De atâtea ori nu am stat, și am intrat în diferite câmpuri, în confruntare vizibilă, performativitate.
Și nu am stat pasivă în grup, am oprit abuzatorul, am ținut limita, nu i-am permis să ajungă la Courty, instanță mea, eu care îl pot condamnă corect, și chiar mai mult de atât. Ce bine că în nemișcarea mea am putut să fiu gardianul legii interne și a legii divine.

Poate din "picioare" doar alimentăm teatrul, intrăm într-un câmp deja contaminat, unde ambivalența era pervertită, senzualitatea era sedusă, agresivitatea devenise violență, terapeuta era prinsă în minte, copila era teatralizată.
Acolo printre ei intrăm într-un alt rol, și din nou ajungeam o piesă din scenă, un corp ce se pune la dispoziția minții înjosite, confirmând dinamica veche: *„uite-mă, vedeți-mă, pedepsiți-mă".*
Prin corp am spus nu acestui scenariu. Pentru că sângele nu era un detaliu, era adevărul. Mintea mi-a spus, a formulat că nu m-am "*ridicat ca să nu pătez",* dar cine o zice, cine judecă că am stat, mintea?
În realitate sângele era real, corpul era deschis, limita era fragilă.
Să mă duc de pe scaun în câmp poate doar transformăm din nou rana în spectacol, sacrificam corpul căutând un sens, mereu o căutare, aceeași și dintotdeauna.

Poate momentul de acum a fost exact despre asta, nu mai îmi dau corpul ca proba, poate că nu era acolo vorba despre confruntare, ci despre separare, un soi de extragere a corpului din dominarea minții pervertite, și neacceptarea lipirii abuzatorului de instanța morală. Prin separarea dintre mine și câmp, poate cine știe, tocmai am făcut primul pas de ieșire din închisoarea minții, nu dărâmarea ei.
Ridicarea reală este ulterioară...Sper.
Și sper că prin "a sta" am reușit să fac și prima acțiune non-abuzivă din sistem.
Într-un sistem unde totul se mișca într-o pervertire bolnavă, unde totul se învolbura, totul dramatiza și cerea reacție, eu am făcut ceva radical pentru mine. Am stat.
Poate a fost îngheț. Oare? Dar poate de data asta nu a fost înghet. În fond mi-am simțit fiecare lacrimă, poate acum a fost ancora. Poate de data asta nu am mai simțit că vreau să mă sacrific ca să demonstrez un adevăr, pe care oricum sistemul refuză să-l ia în considerare.

Poate am făcut pentru mine ceea ce nu a făcut nimeni vreodată pentru mine, când toți țipau, nu am explicat, nu am intrat în scandal, ci am ținut sufletul în siguranță. Cândva asta se numea disociere, acum copilul nu a primit prăjituri, ci a asistat la întreaga nebunie, și au curs toate lacrimile. Am plâns, apărând și instanță care ne aduce dreptatea pe care o merit. Bocetele mele nu le-au văzut exact aceia care căutau să vadă "durerea". Poate ridicarea a început, și confirmarea a venit spre seara când sângele s-a oprit, în pauza din grup când pantofii au fost schimbați, când drumul l-am parcurs încet, către fiica mea care mă aștepta să mă întorc întreagă.

Am început să scriu textul acesta în baie, mi-am umplut cada cu apă caldă și cu spumă cu miros de lavanda. Să fiu în mine, un corp însuflețit. Chiar și așa ciopârțită, cu atâtea cicatrici pe care le văd în oglindă mea în formă de ou. Toate sunt pe trupul meu. Toate sunt pe mine cea care spun ..*Sunt Laura și nu mai știu cine sunt, știu cine am fost, și habar nu am dacă voi rămâne așa goală și măruntă, sau mă voi înălța, să pot să fiu mai mult decât nu știu.*
Să îi arat mai mult viu, decât viul din o mamă. Să poată să fie toată.
Oare va învăța de la mine? Ce să îi arat eu, o ciopârțită, care sunt doar un rest, un mărunțiș, aproape nimic... dacă nu sunt mama ei.
Și doare, asta. Că merită mai mult.

Dar măcar nu sunt o prefăcută, nici oarbă la cicatrici. Iar dacă se uită în ochii mei, nu împietrește ci mă întreabă, să-i reamintesc:

-Mami, nu-i așa că prima mea propoziție a fost "sisi (sânul) e a mea"

-Așa e puiucă, te iubesc infinit și..

-Și încă un pic mami, știu. Eu pe tine infinit și două picuri..

Masa rotundă

… am revăzut o filmare cu mine. Cred că are o vechime de câțiva ani. În ea spuneam: *„să iubești ceea ce urăști la tine".*

Cu două zile în urmă (puțin după grup) m-am gândit să arunc pantofii roșii. Apoi i-am văzut așezați lângă ceilalți pantofi, cei noi, și am simțit că merită să îi păstrez. Habar nu am dacă îi voi mai purta. Cu siguranță am retras proiecția de pe ei. În fond, sunt doar niște botine. Dacă mă vor durea picioarele, îi voi da jos. Dar chiar și așa, îi voi păstra. Au "purtat prea multă poveste" în tocurile lor ca să fie aruncați.

După ce am revăzut acel filmuleț, sunt convinsă că am făcut bine păstrându-i. Poate nu îi iubesc, dar pot să îi respect pentru tot dansul în care m-au purtat.

Și din aceasta dimensiune de respect, prin tehnici născute din teoria și practica IFS, vreau să dau cuvântul părților din mine, blamate, înălțate. Toate. Așadar, fiecare.. la cuvânt!

Cine sunteți? și ce treabă aveti în ființa și ființarea mea?

Și asta îmi spune și filmarea: *că poate ideea de a iubi ceea ce urăști este, uneori, prea mult spus. Poate e un discurs motivațional care promite că, după acceptare, va veni automat și iubirea. Uneori vine, dar nu este obligatoriu. Poate, înainte de marea acceptare, care poate aduce integrare, nu neapărat iubire... este suficient să începem cu respectul.*

Reflectând la propriile mele cuvinte, am înțeles că instanța se pronunță corect: locul pedofililor este în închisoare. Asta pentru pedofilul extern. Unchiul meu nu mai trăiește. Însă abuzatorul meu intern este o dimensiune a mea, o parte din mine. Și m-am întrebat: a spune „*locul tău este la închisoare*" nu înseamnă, oare, să creez în mine un loc permanent pentru existența unei închisori?

Poate că e vorba, din nou, despre respect. Pentru mine, ca întreg. Și chiar și pentru acele dimensiuni a căror sentință este, simbolic, pușcăria, dar care au fost văzute până acum doar ca pervertite, nebunie, aspecte de aruncat într-o "casă de nebuni".

Mintea mea abuzivă, pierdută, cu funcționare joasă, sau cum o mai fi catalogată — disocierea, toate acestea m-au ținut, într-un fel, întreagă. Poate oarbă, dar, să fim sinceri, cei care s-au pretins sănătoși și „înalt funcționali" în destinul meu au fost adesea și orbi, și surzi deopotrivă. Așadar, cine e mai nebun decât cine? Cel care se respectă sau cel care nu mai poate „vedea așa ceva"?

Ce anume să nu vezi? În adevăr!

Așa că încep cu mine. Cu mine, cea care știe să tacă, și mă întreb: oare ce ar avea să îmi spună toate părțile care au încercat, cândva, să îmi fie aliați? Toate dimensiunile minții mele care s-au așezat în cerc. Astfel că fac o masă rotundă. Și fiecare, pe rând, are dreptul să îmi spună cine este și care îi este rostul în ființa și ființarea mea.

Pe primul scaun stau eu — pentru că mi-am încheiat discursul. Ascult.. aud!
Apoi, le (îmi) dau cuvântul, tuturor din mine... care sunt.

Copila - Eu am țipat când nimeni nu auzea. Am exagerat pentru că durerea era prea mare. Prea mult, prea tare. Vreau doar să fiu ținută. Nu mă mai pune să dovedesc. Stai cu mine și taci. Atât. Eu vreau să mă joc, cu copila ta, a mea, a noastră. Mie îmi place când mergem în munți, mă duci în siguranță și simt că aparțin unui pământ. Nu trebuie să fiu nicicum ca să fiu a cuiva. Mă simt a ta pe fiecare potecă împădurită. Am urât-o prea mult pe mama, l-am urât pe tata, pe el, pe toți. I-am și iubit. Și toți s-au prefăcut în toate, atât de mult încât am devenit cum am văzut. Doar că sfâșierea mea nu era prefăcătorie, însă gura care o spunea nu știa altfel. Tu nu vezi ce blestem am dus?
Acum, hai la căluți!

Ambivalența (cea înflorată)— Eu am iubit ca să supraviețuiesc. Păcătos, carnal, lasciv. Eu am înnebunit și m-am deznebunit și apoi am înnebunit din nou. Te-am dus în cele mai sfinte biserici, în cele mai murdare discoteci. Și a funcționat, te-am ținut departe de ce te-a sfâșiat. M-am îmbrăcat în culoare ca să nu se vadă sângele. Am confundat seducția cu viața. Cum altfel? Trebuia să te minți cumva, altfel ar fi trebuit să vezi că ai murit demult.

Dacă mă speli, pot redeveni curgere. Dacă mă idolatrizezi, te ard. Așa că poate nu degeaba te-am făcut să iei toate săpunurile din hotel și să le aduci acasă. Mă speli? Apoi dă-mi voie să mă nasc izvor din femeia care ai învățat să fii când faci dulceață, când te plimbi cu tălpile goale prin iarba proaspăt plouată, când îți dezgolești sânul ca să hrănești, când îți pui ruj roșu și nimic mai mult, că vrei să lași loc și ochilor să fie văzuți, nu doar să vadă.

Violența —Eu sunt agresivitatea ta furată. Am apărut când nu ai avut voie să lovești înapoi. Când nimeni nu a lovit înapoi ca să te țină în siguranță. Te-a condamnat o lume întreagă, în toate lumile pe care le-ai trăit. Te-au făcut: "P*rea vocală, prea conflictuală, de zici că a înnebunit"* Cum să nu mușc pe cei ce ridicau acuzații? Ei te-au înnebunit. Ei m-au învățat să fiu, cu toate scandalurile lor, cu vocile ridicate, cu destinele lor de furtișaguri, de scopuri care au scuzat mijloacele. Îmi arătau într-un fel, dar îți pretindeau altfel, și apoi te înjunghiau. Cum să nu explodez și să-ți arăt cum să îi arzi pe toți? Nu sunt dușmanul tău. Sunt energia care cere direcție. Dă-mi un scop și devin protecție.

Direcția —Eu nu apar când e zgomot. Nu strig. Nu trag. Mă nasc când cineva mic e ținut de mână. Nu mă căuta în idei. Caută-mă în inima ta, acolo unde ai știut să nu abandonezi, chiar dacă ai fost doar abandonată.

Acolo, în clipa în care ai ales să fii, când viața avea nevoie de laptele tău.

Acolo, în toate clipele în care nu trădezi, chiar dacă nimeni nu te-a făcut vreodată să vezi ce înseamnă să fii aleasă.

De aici eu învăț să merg. Din toate nopțile în care ai învățat, până și la examenele în care nu credeai că au valoare, pentru că principiile tale îți spuneau să nu furi, să nu înșeli, că altfel ți-ai pierde, cum spui tu?...„ultimul gram de umanitate". În gramul ăla ai tone. Doar că te-ai redus la gram. Lasă-mă să merg din gramul acesta.

Găsește-mă în cum iubești: așezat, devotat, plin, cu toată dăruirea. În felul în care te bucuri când primești. Să știi că eu am viteză.. când mergi încet.

Gheară- "*Să nu fi fost nimic era mai bine, așă că tot ce voi numiți Păcat, Distrugere, deci Răul, e însuși elementul meu"* (Mefisto/Faust). Existența mea ți-a dat puterea lui, a diavolului, dar așa te-am și biciut, cu aceeași putere. Eu nu am cerut să fiu, nici sfânt, nici îndrăcit, eu nu am cerut să fiu. Tu m-ai creat, de atunci de mică, de când el te-a rupt, te-a fragmentat. Ei...
Am strâns, am zugrumat, ca să nu te risipești. Așa m-ai format, ca ei, să fii și tu a lor, să nu mai fii ca tine, un nimeni.
Locul lui a fost la pușcărie. Dar toți au tăcut. Și el a făcut nefăcutele, ce azi zici că mă definesc pe mine.
Locul meu este însă în tine. Energia mea îți aparține. Recreează-mă. Negat sunt doar o rană, și un fals pansament. Îmblânzește-mă.

Perversiunea —Eu sunt adaptarea la imposibil. Am făcut suportabil ceea ce nu trebuia trăit. Nu mă iubi. Nu mă urî. Dar eu sunt cea care a făcut mai puțin grei sacii care ți-au fost puși în cârcă. Nu doar saci. Munți. Am tăiat prea dur legături. Așa e.

Dar ei au tăiat în tine, în carne, au scurs sânge pur, l-au contaminat și apoi au blamat. Uneori am dansat lasciv, ca să-i seduc și să le pot arăta execuția. Nu m-ai lăsat niciodată să o pun în practică, și pentru existența mea, născută din greșelile lor, te-ai văzut doar greșeală. Eu nu vreau să rămân. Eu vreau doar să mă recunoști, să vezi ce ți-au făcut, de ce m-ai născut . Îmi spun perversitate. Așa e. Ăsta e numele pe care mi-l dau toți perverșii lumii. Sunt doar ura, întoarsă pe dos. Recunoaște-mă și lasă-mă să plec. Știu că știi că atunci când mă vei simți vei apela la dreptate. Te rog doar să nu fii blândă doar cu ei. Ține-ți și dreptatea ta. Știu că nu vei tăia, dar tot ce vreau este să nu mai tai în carnea ta. Eu mi-am făcut treaba. Acum fii dreaptă.

Courty- Eu știu adevărul, eu m-am născut în adevăr și sunt protejat ca și cel mai sfânt adevăr. Nu pedepsesc. Nu mângâi. Eu nu acționez. Prezența mea arată adevărul Asta e negru. Asta e alb. Asta e greșit. Asta e bine. Locul pedofililor este în închisoare. Locul ființei tale este în înălțare, întreagă, în trup, suflet și minte. Pe cât de jos am coborât, pe atât de sus trebuie să și urcăm. E viața ta, o împărăție. Eu sunt doar un sfătuitor. Sunt forța însuflețirii tale.

Terapeuta (cea prinsă în minte) —Eu am vrut să înțeleg înainte să simt. Am crezut că dacă țin cadrul, țin și durerea.

Am stat dreaptă ca să nu cad. Am vrut doar să înțeleg, crezând că dacă gândesc bine, nu te rănesc.

Courty -Nu ai greșit când ai gândit. Ai greșit când ai crezut că gândirea e suficientă. Legea fără corp e violență. Structura fără martor e abandon.
Terapeuta: Dar cât să vă tot spun… cum să stau cu sângele.?
Corpul —Eu am stat. Eu am sângerat. Eu am tremurat pe scaun. Nu aveam nevoie să fiu explicat. Aveam nevoie să fiu ținut. Și ai uitat..că pe pământ casa sufletului sunt eu.

Terapeuta —Mi-a fost teamă că dacă cobor, pierd cadrul.
Courty —Ai pierdut cadrul exact când nu ai coborât. Cadrul există pentru viață, nu viața pentru cadru.

Corpul —Când m-ai lăsat singur, am ținut eu granița. Cu mușchi, cu sânge, cu oboseală.
Terapeuta —Pot să rămân?

Copila —Mi-e frică când tăceți. Când nu spune nimeni nimic, cred că iar am făcut ceva greșit.

Gheara/Curajul —Tăcerea nu e pedeapsă. Tăcerea e pauza în care nu te mai strânge nimeni. Știi că din tensiunea mea, cu care te strângeam, poți dansa? De azi eu sunt Curajul, dacă îmi dai voie

Copila —Să dansez sau să mă joc cu mingea. Dar eu știu doar strânsul. Dacă nu doare, nu știu ce urmează.

Violența/Lupoaica— Eu știu. Urmează să te apăr, nu să te folosesc. De azi eu sunt Lupoaica.

Ambivalența (cea înflorată) —Eu am obosit să fiu frumoasă ca să nu fim rănite. M-am îmbrăcat în dorință pentru că altfel eram invizibile.
Courty —Asta nu te face vinovată. Te face adaptată. Vinovăția aparține celui care a profitat.
Îngrijirea- De azi nu sunt înflorată, sunt Îngrijirea. Și eu vreau să facem altceva. Poate să scriem cărți, sau să călărim căluți albi. Ne vom ruga cu buze roșii, uneori ne dăm pe buze cu sfeclă, că sa fie tot roșii, alt fel de sângeriu. Dulce.

Perversiunea- Am fost singura care a știut să transforme groaza în ceva suportabil. Am fost soluție de avarie.

Direcția- Soluțiile de avarie nu sunt drumuri. Dar fără ele nu ajungi viu la intersecție.
Perversiunea/Vigilența — De azi eu pot să fiu Vigilență, atunci când e nevoie
Terapeuta/Alianța- *Eu sunt o Alianță, dacă îmi dai voie*
Courty- Legea acum e vie!

Legea acum e vie

Și totuși, cine este Courty?

Au trecut patru zile de la constelare și acum întrebarea nu mai vine din neliniște, ci dintr-o curiozitate calmă, ca atunci când te uiți la ceva viu și nu mai vrei să-l deschizi, ci doar să-l lași să respire.
Oare Courty este doar un Supraeu timid, sănătos?
În psihanaliza clasică, așa cum a fost formulată de Sigmund Freud, Supraeul este una dintre cele trei instanțe ale aparatului psihic, alături de Id (inconștient) și Eu. Supraeul se formează prin internalizarea regulilor, interdicțiilor și valorilor parentale și sociale, în special ale figurilor de autoritate timpurii. El conține atât idealul eului, adică "ce ar trebui să fim", cât și instanța critică, adică "ce nu avem voie să fim", funcționând astfel ca o conștiință morală.
Rolul său este de a evalua, judeca și sancționa dorințele și impulsurile eului și ale id-ului, folosind mecanisme precum vinovăția, rușinea și autocritica. În forma sa sănătoasă, supraeul oferă repere etice și limite necesare pentru viața psihică și socială. În traumă însă, supraeul poate deveni hipertrofiat sau pervertit, rigidizat, transformându-se într-o instanță dură, punitivă, uneori confundată cu vocea abuzatorului interiorizat. În aceste cazuri, nu mai protejează viața psihică, ci o constrânge.

Terapeuta, în analiza personală, a spus:
„Poate Courty este fiica ta."

Și dintr-odată am avut senzația că piesele de puzzle s-au așezat. Că a apărut în lumină exact ceea ce mai lipsea!

Courty... o nouă instanță morală care a prins viață atunci când am rămas însărcinată, o instanță care a crescut odată cu fiica mea.
O dimensiune a minții mele cinstită, corectă, iubitoare, necontaminată. Cineva care m-a făcut să simt. Cineva care, atunci când mi-a stat în spate, m-a ajutat să accesez lacrimile și să ies din îngheț.

Pentru Courty am ridicat mâna. Și nu am permis abuzatorului să ajungă aici. Să treacă prin mine la mine.. dimensiunea curată. Courty, o dimensiune a mea care mi-a rostit dreptatea, adevărul și calea.
Poate Courty este Fiul Omului întrupat. Poate este Fiica.
Un Cine care a făcut trupul să ridice mâna. Poate Courty este clipa de după Golgota, de după Cruce, de după cuie. Este viața înviată.

Da, este o instanță morală nouă și dreaptă. Da, poartă chipul fiicei mele și puterea prin care aleg să fiu lângă ea, ca să-i dau libertatea să meargă pe calea ei.
Poate Courty este ceea ce sunt și locul unde pot merge în niște pantofi comozi. Courty este tot ce pot când stau pe loc și mâna mea ridicată pune limita sub cerul însuși. În psihanaliza contemporană se spune adesea că elevarea autentică are două direcții: în jos și în sus, iar astfel coborârea nu este o greșeală. Este condiția urcării. Poate Courty este forța care îmi arată că am acum ocazia să urc pe măsura coborârii mele. Iar în jos, am fost până în centrul iadului. Este o promisiune vie: să fi coborât atât de adânc îți dă dreptul la o urcare pe măsură.

La puțin timp după grup, am mers cu Maria și am cumpărat un cort de copii pentru interior. Un cort mic, simplu. L-am montat în sufragerie. Am repoziționat canapeaua. Avem și un palmier... real, nu e glumă.

Nu știu cât timp ne vom juca în cortul acesta, dar este deja plin de promisiuni vii.

— Mami, cred că o să stea mult cățelul în el. Și eu cu el.

— Și eu cu voi.

Probabil o să fie și pătuțul lui de interior, unde o să se ascundă când îl voi certa că roade prin casă.

— O să-l certi, mami? Cum mami, cum să certi un cățeluș cu fățucă așa drăgălașă?

Da. Anul acesta ne-am promis că ne luăm un câine. Pui. Iar cortul se numește deja Courty. Courty este căsuța de interior a bucuriei. În rest, sincer, mi s-a luat de orice interpretare. Pentru prima dată în viața mea, sunt.
Știi ce este ironic: am făcut mai bine de un deceniu toate terapiile posibile ca să scap de „nebunie". Culmea, niciodată nu m-am simțit mai așezată în mine decât acum, după ce am văzut nebunia.

În cortul acesta, cățelul se va retrage când va fi certat, bucuros, dar probabil și când îl va durea burtica. Și noi vom fi lângă el.

Poate Courty nu este doar despre bucurie. Poate este pur și simplu casa interioară a vieții. A ceea ce este. Și a ceea ce vine, pentru că este vrut. E vrere vie!

Am scris în carte că niciun copil nu poate fi abuzat dacă există cineva care să-l protejeze.

Eu am ridicat mâna.
Și nimeni, nici măcar abuzatorul, nu a ajuns la Courty. Ținând mâna ridicată, poate nu doar că am oprit abuzatorul. Am oprit permisiunea. Am construit scutul. Făcând-o m-am simțit plină. Vie. Întreagă. Știam că nu voi permite să treacă de mâna mea. Și nu eram lipsită de mine.
În palme îi simțeam trupul. Plină, cu mâna ridicată, poate am spus pentru prima dată:
„*Eu nu mai vreau iubire care abuzează.*
Eu nu te mai vreau pe tine, oricine ai fi, dacă aduci toxicitate. Și nu. Nu-ți permit să atingi copila, nici legea dreaptă"
Poate acesta a fost momentul în care am putut renunța la abuz renunțând și la toată iubirea falsă. Poate acela a fost momentul, primul, în care am putut spune: „*Eu nu mai vreau așa iubire."* Și apoi am plâns. Ca și cum ceva din fața mea se ducea în mormânt. Tot ce îmi doream era să o iau pe Courty de mână și să plecăm din nebunia aceea. Poate de data asta stând în locul în care cândva am stat disociată, am putut simboliza, și acționa simplu... ridicând mâna. Stop.

Courty. Gata. Este făcut. S-a sfârșit. Hallelujah. Niciodată nu am fost mai singură. Niciodată nu am fost de fapt singură, mereu am fost parazitată și însingurată. E o bucurie să poți să fii singur, să te simți, să te știi .. să pornești. Încotro? Nu știu. Și oare asta nu e de fapt o minunăție!?

Poate că nu mai e vorba de pușcărie. Poate e vorba de faptul că locul nebuniei e în spate, în urmă, în trecut.

Atât de mult am încercat să vindec trecutul, încât trecutul mi-a înebunit vindecarea.

Ei bine, nu mai lupt.

Courty.. am căsuța de interior a vieții.

Și mă încred. Un pic. Pas mic. Eu, copila, iubirea, viața și... și ghici ce?

Nu poți să o cumperi.

Pentru că eu nu o vând.

De ieri am tot avut reveria melodiei Hallelujah. Îmi venea în minte obsesiv, ca un fir sonor care îmi vorbea ceva.

Mă gândeam că, dacă aș recrea acum cercul, dacă aș aduce din nou constelația de sâmbătă la viață, m-aș ridica de pe scaun. Nu cu grabă. Nu cu furie. Ci cu un pas simplu, solemn. M-aș duce lângă Courty și, din acel loc, i-aș cânta terapeutei prima strofă.

Nu ca să o învăț ceva. Nu ca să o corectez. Ci ca să fiu auzită.

I heard there was a secret chord

That David played, and it pleased the Lord

But you don't really care for music, do ya?

Pentru că uneori adevărul nu se spune în concepte. Se cântă. Sau se plânge. Sau se tace. Apoi aș intra în cerc, lângă ea, și i-aș spune doar atât:

Maybe there's a God above

But all I've ever learned from love

Was how to shoot somebody who outdrew ya.

Nu ca acuzație. Ci ca mărturisire.

Pentru că asta am învățat și eu despre iubire: că, atunci când este contaminată, nu vindecă, ci rănește mai rafinat.

And it's not a cry that you hear at night
It's not somebody who's seen the light
It's a cold and it's a broken Hallelujah.
Un Hallelujah rece.
Un Hallelujah spart.
Dar tot Hallelujah.

Mi-am amintit că, în toamnă, am făcut câteva călătorii la Peștera Ialomiței. M-am rugat acolo. Nu cu cuvinte multe, ci cu prezență. La un moment dat, în rugăciune, am intrat într-o stare care semăna cu transa psihedelică. Nu era indusă. Era pur și simplu o stare de suflet. Am ridicat privirea și, prin geamul mic al peșterii, am văzut brazii și cerul. Și m-a cuprins o iubire profundă pentru viață. Pentru trup. Pentru a fi în trup.
M-am gândit atunci că, oricât de minunată ar fi starea de totalitate, de dizolvare a limitelor corporale, oricât de seducătoare ar fi conștiința fără margini, cred că tata — plecat de aici, mort de trup — ar da orice să poată vedea cerul și brazii, să aibă brațe cu care să-și cuprindă copilul. Ieri am înțeles că acel moment a fost o experiență de spirit pur. Am citit zilele trecute despre astfel de trăiri și abia acum s-au legat. Mi-am amintit și de ultima experiență psihedelică, când am trăit prima clipă de viață, iubirea pură, întruparea, apoi experiența mormântului. Am simțit întruparea și dezîntruparea.

Și totuși, dimineață, ascultând Hallelujah pe repeat, m-am întrebat:
Dacă nu sufletul părăsește trupul, ci mintea și conștiința sunt cele care se dizolvă, în momentele morții? Cu gândurile, cu identitatea. cu povestea.
Poate sufletul rămâne o vreme. Însoțește. Poate rămâne cu trupul dezmințit, adică fără minte, fără roluri. Eu în transă, așa am simțit momentul mormântului: o însoțire.
Și m-am întrebat: de ce nu și-ar însoți sufletul cel mai bun prieten? Trupul.

Brațele care au îmbrățișat. Gura care a sărutat, a hrănit, a greșit. Inima care nu doar a bătut, ci s-a lăsat frântă. s-a lăsat vindecată.. De ce nu ar rămâne? Măcar o vreme.
Poate pe scaun, acolo, în trupul meu, am fost în suflet pur. Deparazitat, dezmințit.
Poate de aceea compasiunea a venit ca un val. Poate de aceea am putut ține mâna ridicată. Poate de aceea nu am permis parazitului să ajungă la Courty.

Nu poți să o cumperi.
Pentru că eu nu mă vând.

Și aceasta e clipa
în care —
fie că ești demon,
fie că ești sfânt —
s-a terminat.

04

Începutul. Te iubesc, copilă

Maria Laura Andreșan

Începutul. Te iubesc, copilă!

Nu-i așa că te așteptai să numesc acest capitol astfel? So predictable… dar să știi că nu e nimic rău în ..momentele predictibile!

Mi-aș dori să fie un capitol ca în filme, din acela în care se aud viori. Dar nu știu cum va fi.

Știu doar că peste câteva zile voi merge cu copila la o cofetărie și o să luăm trei prăjituri: una pentru ea, una pentru mine și una pentru bunicul ei, tatăl meu. Să sărbătorim în dulcele acela simplu, ziua de 7 februarie… Dacă ar fi trăit, ar fi împlinit… Oare câte zile se pierd în „dacă"?

Pe 9 februarie avem un alt plan. Va fi prima noastră zi de Yes Day. Eu voi spune „da" la tot ce va propune copila mea.

În rest… știi ce simt acum?

Că nu mai am nimic de scris. Nu în cartea aceasta.

Cine sunt? Nu știu. M-am destrămat și m-am reconstruit bucată cu bucată, iar acum, orice aș scrie, în momentul acesta, nu ar vorbi decât despre cine am fost. Și am luptat atât de mult, atât de greu, ca să nu mai fiu aceea. Pentru că merit. Pentru că și ea merită.

Așa că îți mulțumesc că m-ai citit. Aceasta este mărturisirea mea.

De acum înainte vreau să… nu știu. Dar vreau să aflu. Vreau să spun „da".

Să spun „da" la ceea ce spune copila.

Aș vrea să las aici două scrisori, poate că așa începe totul, cu împăcare cu recunoaștere. Prima o scriu chiar aici. Cu cealaltă vreau să se închidă ultima filă a acestei cărți..

Mamă

Dintre toți.. tu ai rămas

Să mă auzi cum nu ai putut

Să îți strig ..

Ce-am îndurat.

Dintre toți..

Tu ai rămas!

Tu, mama!

Și niciodată nu am simțit din tine

Un te iubesc mai îmbrățișat

Decât ăsta

Că ai rămas.

Ce faci mama, cum ești?

Unde pun parii de roșii?

Ce plivesc de buruieni?

Cum pot mamă să ajut?

Să legăm ce am pierdut.

Să trăim ce n-am avut.

Avem acum!

E plin! Senin.

Recent, în propriul meu proces de creștere, am ajuns într-un loc în care m-a durut nu doar ce nu am primit, ci și ce i-am greșit eu mamei mele. A apărut regretul pentru acțiuni despre care știu că au rănit-o. Cu ceva vreme în urmă nu aș fi putut fi aici. Eram încă prinsă în durerea faptului că nu am fost protejată. În lipsă. În reproș.

Acum însă sunt într-un alt loc. A apărut și vinovăția, și dorința de a o apăra de alții, și nevoia de a repara. Fără să calculez prea mult, fără să gândesc excesiv conștient, am realizat că, pe nesimțite, m-am apropiat de mama dintr-o altă poziție.

Una care se descrie simplu:

„Da, mamă. Te iubesc."

Dar acum, acest „te iubesc" s-a transformat. Nu a dispărut. I s-a adăugat ceva.

„Cum pot să te ajut?"

Și această adăugare a dat iubirii consistență. I-a dat valoare. Prin reparație, eu am crescut. Nu vreau să spun mai mult, pentru că vreau să trăiesc ceea ce se așază acum în mine. Dar observ cum, odată cu această schimbare în relația cu mama, se schimbă și raportarea mea la trup, la viață, la mine însămi, la lume. Chiar și la bani.

Pentru că relația cu mama este prima noastră relație cu hrana, cu susținerea, cu siguranța, cu valoarea, cu pământul. Și adesea, felul în care ne raportăm la bani, la abundență, la limite, la propriul corp, poartă ecouri din acea legătură timpurie. În ce mai privește nu am ajuns la această relație și dorință de conectare cu mama pentru că „trebuie". Nici pentru că „e sănătos să ai o relație cu rădăcinile".

Când cauți o relație, de fapt nu ești în relație. Poate asta este valabil pentru orice relație: cu tine, cu lumea, cu banii, cu bunăstarea.

Am observat că conexiunea nu se naște din tânjire. Nu din forțare. Nu din dorința de a face "ce trebuie". Conexiunea este!!! Este experiență. Uneori experiența ta însuți.

Eu.. ani de zile mi-am dat voie să fiu furioasă. Să urăsc. Să mă revolt. Să simt tot ce trăia în mine. Toate acele trăiri mă țineau departe de imaginea promovată (inclusiv de mulți specialiști) că „trebuie să existe o relație cu rădăcinile". Dar când ești în durerea că nu ai fost protejat, că nu ai fost apărat, acest „trebuie" poate răni încă o dată.

Și știți ceva?

Lăsați specialiștii cu „trebuie"-urile lor.

Ceea ce merită atenția fiecăruia este conexiunea cu propriul suflet. Și asta nu trebuie. Asta este. Când ceva este forțat, eforturile de a face „ce trebuie" nu fac decât să te desufletească. Părerea mea. Desigur, pot să nu am dreptate. Dar poate am.

Scriu rândurile acestea de pe canapeaua mamei mele din bucătărie, așteptând cafeaua pregătită de ea. Astăzi am săpat grădina cu fratele meu. Mama, lângă noi, a pus niște ceapă.

Nimeni nu m-a obligat. Vreau. Câteva zile libere și am zbur(d)at spre .... grădina copilăriei mele.

Și tocmai această dorință de a crește grădina casei copilăriei mele însuflețește relația noastră. Dar pentru mine asta a venit după ani de lucru terapeutic. După ce am traversat toate trăirile grele legate de această relație!! Acum simt că suntem altundeva. Și pentru asta, și cum le descâlcim pe toate, și cum croșetăm o poveste autentică sunt recunoascătoare și călăuzei mele de acum, terapeuta mea. Mulțumesc.

Întreaga mea relație cu lumea se restructurează. Dar restructurarea nu a început de la „să îmi vindec relația cu mama pentru că trebuie".

A început de la propria mea vindecare.

De la mine. De la trăirile mele. Și pentru asta nu a trebuit nimic.

Îmi vine în minte o experiență trăită într-o transă profundă psihedelică, când am retrăit primele clipe de viață. Am simțit un fel de rai pământesc. Și acolo, bebeluș, nu eram singură. Eram eu și mama, o singură unitate, așa cum spune Winnicott despre diada mamă–copil.

Relația cu mama din realitate, cu lumea, cu ceilalți, cu banii, toate se restructurează atunci când înăuntru există tihnă.

Acea tihnă de început. Când relația cu mama interioară este sigură.

Apoi apar nori....Care trebuie înseninați.

Până nu treci prin propriul iad, orice invitație de a te „conecta la rădăcini" pentru că trebuie nu face decât să adâncească dezrădăcinarea. Am fost acolo. Am făcut greșeala asta. Și atunci nu creștea nicio grădină.

Un vis lucid. Reconstrucție

Voi încheia această mărturisire cu un vis, reconstruit, un vis lucid pe care l-am avut zilele trecute. După vis, îți voi lăsa și câteva modalități prin care poți lucra cu visele tale. Revenind însă, în acest vis m-am întors în anul 2000, anul în care am ales să plec din casa copilăriei, să mă mut în capitala României. Practic visul îmi dă posibilitatea reconstrucției vieții adulte.
Îți reamintesc că visul este, poate, cel mai mare aliat al fiecăruia dintre noi.
Nu te teme de visul tău. Încrede-te în el.

„Visez că sunt în anii 2000 și vreau să îmi cumpăr o casă. Agentul imobiliar mă duce printre blocuri vechi, comuniste, iar eu mă gândesc că sunt apartamente învechite, deși ar putea fi renovate".

Mă trezesc și realizez că sunt în dormitorul meu. Este mijlocul nopții, iar lângă mine doarme fiica mea. Mă uit spre ea, închid ochii și încep să îmi spun:
Vreau să fiu lucidă în următorul vis — o formulă pe care mi-o repet de ceva timp, ca parte a antrenamentului pentru visare lucidă.
Apoi simt ceva, ca o schimbare de poziție, dar în interior. Îmi spun în minte, cu determinare:
"Aceasta nu poate fi casa mea".
Încep să îmi imaginez cum aș vrea să fie casa. Mă reîntorc imaginar pe strada cu agentul imobiliar. Aici adorm din nou și visul reîncepe.

“Trec pe lângă blocurile comuniste, dar de data aceasta, virez la stânga. În primul vis aș fi virat la dreapta pentru a ajunge în acel punct, dar acum sunt repoziționată, așa că aleg stânga. Îmi spun că aici sunt construite vile noi, cu apartamente.
Pe măsură ce gândesc, creez visul.
Intru într-o astfel de vilă. Casa scării este din beton vechi. Mă opresc și reacționez, spunându-mi că trebuie să fiu atentă să rămân autentică și să nu introduc elemente nepotrivite vremii, ca de exemplu, gresie din 2026 în anii 2000. Așa că transform casa scării în marmură albă cu negru și, pe alocuri, cu reflexe discrete mov. Îmi place și mă gândesc cât de atemporală este marmura.

Balustradele sunt din fier forjat, iar partea superioară, acolo unde atingi cu mâna, este din lemn sănătos, masiv.
Agentul vrea să mă ducă la etaj pentru a-mi arăta un apartament, dar eu mă îndrept spre o ușă din spate și știu că locuința mea este la parter, pentru că îmi doresc și curte. Visul se rescrie, iar agentul îmi deschide acel apartament.
Arată bine. Este curat, nou, proaspăt zugrăvit în alb, culoarea pe care am preferat-o dintotdeauna pe pereți. În bucătărie, gresia este albă, iar mobila este cea pe care o am acum. Aleg să fie aceasta. Nu este cea mai modernă, dar îmi place. Pe ea sunt ghivece cu flori și borcane cu ceaiuri (ca în realul meu de acum), iar totul are un aer familiar și cald.

Mă plimb prin casă și îmi spun că detaliile le voi pune pe parcurs, după ce voi achiziționa locuința. Agentul îmi arată apoi curtea, care se deschide din terasa din spate către o curte comună, cu spațiu de parcare. Îmi spun că îmi doresc intimitate și ridic un gard. Rescriu visul din nou și îmi spun că voi adăuga plante în ghivece, în timp.

În timpul vizionării sunt însoțită de un fost iubit din anii 2000, mai degrabă o pasiune trecătoare, un bărbat rănit și, uneori, abuziv. În vis îmi spun că, dacă pot rescrie visul, acest bărbat nu trebuie să devină soțul meu (nu a fost niciodată, am avut o relație pasageră, însă reprezenta o "tipologie"). Poate rămâne doar o amintire a tinereții.
Mă decid să cumpăr apartamentul și mă întreb dacă am bani. Apoi știu că am.
Bărbatul care mă însoțește îmi spune să mai vizionez și alte locuințe, că așa se face.
Pentru o secundă sunt pe punctul de a mă lăsa influențată. Mă gândesc că poate are dreptate, că poate nu știu cum se procedează când cumperi o casă. Dar simt că știu, undeva în mine.
În acel moment de îndoială, pierd puterea de a rescrie visul și rămân prinsă în el — lucru pe care l-am realizat abia la trezire, în analiza visului. Îi spun agentului că voi cumpăra casa, iar el îmi arată unde se află panoul electric și instalațiile principale.
Îmi spune că îmi va da cheia imediat ce virezi banii. Îl asigur că voi face plata în aceeași zi, doar că suntem în anii 2000 și trebuie să merg la bancă, pentru că încă nu există Revolut.
Agentul îmi spune că pot rămâne în casă. Prețul este 57 sau 58 de mii de euro. Îmi spun că voi face transferul în acea zi. Apoi realizez că, dacă pot face asta, pot rescrie și povestea vieții mele. Și, în loc să aleg promiscuitatea, pot alege să am o profesie, ca de exemplu, jurnalismul."

Sper, din toată inima, că după ce vei închide această carte, să existe în tine aprinsă curiozitatea față de propriile tale vise.
Ce am visat? Ce vrea să îmi spună visul?

Să-ți fie astea întrebări zilnice, și vei fi cel mai bun prieten al tău!

Visul care trezește!

Știi ce este minunat? Pe măsura ce acorzi importanță visului, sufletul se simte auzit, ascultat și....te vei spune. Vei vorbi cu tine mai mult, mai profund, și vor apărea vise și mai multe și mai clare.

Uite câteva idei despre cum poți să lucrezi cu visul. Cea mai valida tehnică, de la Freud încoace, este tehnica asocierii libere.

Asocierea liberă înseamnă să lași gândurile, amintirile, imaginile și emoțiile să apară spontan, fără să le cenzurezi, atunci când te gândești la un element din vis.
Nu cauți explicații corecte. Nu analizezi logic. Nu încerci să fii coerent. Doar lași mintea să spună tot ce îi vine. De exemplu, dacă te gândești să asociezi pe un element al visului, o imagine, sau un sentiment, lași mintea liberă, iar dacă prin minte îți apare vreo melodie, vreun citat, care pare rupt de context și pare că nu are nici o legătură cu punctul de plecare al asocierii, să știi că te înșeli. Dacă te întrebi: *oare ce îmi trece prin minte când mă gândesc la elementul mov din vis, și în minte îți apare cântecelul de copii "Melc, melc, cotobelc"* continuă asocierea cu acest cântecel, pentru că este valoros și îți spune ceva.
Exact așa cum visul apare liber, și răspunsul trebuie lăsat să apară liber, așa este asocierea.
Când lucrezi cu un vis poți să începi scriind visul cât mai detaliat, imediat după ce te trezești. Poți să te înregistrezi, dacă apare dificultate în a scrie (multă lume o are). Important este că atunci când scrii să nu modifici nimic, nu încerca să îl faci mai logic sau mai frumos. Visul trebuie păstrat (cât se poate) în forma lui brută.
Apoi, alege un element din vis. Poate fi: *o persoană, un obiect, un loc, o acțiune, o emoție, chiar și un detaliu aparent nesemnificativ.*

După ce ai ales elementul, începe să notezi tot ce îți vine în minte despre el.
De exemplu, dacă în vis apare o casă, întreabă-te:

— Ce îmi amintește această casă?
— Unde am mai văzut ceva asemănător?
— Ce emoții îmi trezește?
— Ce amintiri se leagă de ea?

Scrie fără să te oprești. Fără să te judeci. Fără să corectezi. Adaugă tu întrebări după cum simți. Uneori, primele răspunsuri sunt superficiale. Dacă continui să scrii, vei ajunge, treptat, la straturi mai profunde.

Urmează firul emoției!
În asocierea liberă, emoția este un ghid important. Dacă o imagine din vis te neliniștește, te întristează sau te bucură intens, oprește-te acolo. Acele locuri din vis sunt, de obicei, porți către conținuturi psihice semnificative.
Urmează firul emoției!!!!!!!

Întreabă-te:
— Unde mai simt această emoție în viața mea?
— Când am mai trăit ceva asemănător?

De multe ori, visul face legătura între experiențe vechi și situații actuale, ajutându-ne să vedem ceea ce, în viața de zi cu zi, rămâne ascuns.

O altă regulă în lucrul valid cu visul este asta: *nu interpreta simbolurile „la general”*

În multe cărți vei găsi explicații despre ce înseamnă anumite simboluri. Acestea pot fi interesante, dar nu pot înlocui sensul personal. Pentru un om, apa poate însemna liniște. Pentru altul, poate însemna pericol. În vis, simbolul nu este important prin ceea ce înseamnă pentru lume, ci prin ceea ce înseamnă pentru tine.

Și este de asemenea extrem de important să permiți să fii surprins/ă. Asocierea liberă duce uneori în direcții neașteptate. Poți porni de la un obiect banal și ajunge la o amintire din copilărie, la o relație, la o frică sau la o dorință pe care nu o conștientizai.
Aceste legături aparent întâmplătoare sunt, de fapt, limbajul inconștientului.

Ai răbdare cu procesul. Unele vise se deschid repede. Altele rămân închise mult timp. Asocierea liberă nu forțează sensul. Ea creează spațiul în care sensul poate apărea. Uneori, cea mai valoroasă descoperire nu este interpretarea visului, ci faptul că începi să îți asculți propria voce interioară fără teamă și fără control excesiv. Visul nu cere să fie rezolvat ca un puzzle. El cere să fie ascultat ca o poveste. Iar asocierea liberă este felul în care îi răspunzi acestei povești. Nu cu explicații, ci cu prezență. Nu cu certitudini, ci cu curiozitate. Atunci când îți permiți să asociezi liber, începi să lași inconștientul să vorbească. Și, uneori, exact acolo începe vindecarea.

Visul este spațiul în care sufletul își spune povestea fără cenzură. Este locul în care adevărul poate apărea mascat, dar viu. Este locul în care părțile rănite pot începe să vorbească. Dacă alegi să îți asculți visele, începi, încet, să te asculți pe tine, și vei afla nu doar unde te doare ci și cum să te alini, să crești, până și răspunsuri la întrebări banale legate de diferite aspecte de viață le vei găsi prin vis.
Și poate că, la fel ca mine, vei descoperi că visul nu este doar un mesaj, ci și un companion. Un ghid blând. Uneori incomod. Dar întotdeauna sincer.

Și mai e ceva, visul poate să devină și un loc în care te poți experimenta în diferite variante în deplină siguranță. Ca de exemplu, dacă ți-e teamă să vorbești în public, ei bine poti repeta un discurs în fața a o mie de oameni în visul lucid, poți sta cu anxietatea, dar să vezi și calea prin care accesezi curajul.

Nu te teme de visul tău. El nu vine să te rătăcească. El vine să te aducă acasă, și să sprijine.

În lucrul meu personal și profesional cu visele am observat câteva aspecte pe care le redau mai jos.

Mai exact...când notezi visele uneori nu contează dacă îți amintești doar fragmente. Și fragmentele sunt suficiente.

Visul vorbește adesea în bucăți, exact cum sufletul nostru se vindecă tot în bucăți. Simte visul. Nu te grăbi să interpretezi intelectual. Întreabă-te mai întâi:

— Ce emoții am simțit în vis?
— Ce emoții simt acum, când îl povestesc?
— Unde simt aceste emoții în corp?

Visul lucrează prin emoție înainte de a lucra prin sens. Și nu încerca să dai sensul și logică conștiinței visului. De atâtea ori în vis lipsa emoției mi-a arătat o direcție care merită de urmat, adică știam că nu merită să mă implic într-o anumită situație socială și că implicarea și înflăcărarea mea era oglindirea a ceva din mine ce se cerea auzit, însă tot raționalizăm că este necesare acea implicare. Ei bine în vis se făcea auzită exact partea din mine care nu o luam în considerare în viața vigilă, și care îmi arată că pot să am și detașare și să fie ok, și astfel să am spatiu să mă uit la triggerul ce a activat în mine dorința de a mă implica puternic emoțional în acea situație socială.

Tehnici de lucru lăuntric prin vis

Tot o direcție extrem de importantă în lucrul cu visul este să privești personajele din vis ca pe părți din tine. Oamenii, animalele, obiectele sau locurile din vis sunt, de multe ori, fațete ale propriei tale lumi interioare. În loc să te întrebi *„Cine este această persoană?"*, încearcă să te întrebi:

— Ce parte din mine ar putea fi aceasta?
— Ce încearcă această parte să îmi spună?

Chiar și personajele care te sperie pot purta mesaje despre vulnerabilități, nevoi sau dureri care cer să fie văzute. Intră în dialog cu visul. Poți scrie o conversație cu un personaj din vis. Îi poți adresa întrebări. Îi poți cere să îți spună de ce a apărut.
Uneori, răspunsurile vin surprinzător de clar.
Visul nu este doar ceva ce ți se întâmplă. Este o relație care se poate construi.
Uneori, poți reimagina visul. Îl poți continua în imaginație, schimbând finalul, oferind sprijin personajului care suferă sau oferindu-ți ție însuți protecția care a lipsit.

Aceasta nu este o falsificare a visului, ci o formă de integrare. Mintea învață și din ceea ce creează conștient. Ai răbdare, mai ales că nu toate visele au sens imediat. Unele sunt semințe. Ele rămân în tine și încolțesc atunci când ești pregătit să le înțelegi.

Uneori, visul nu trebuie descifrat, ci doar păstrat.
Și încrede-te. Dacă e ceva ce nu vezi într-un vis el se va repeta, dacă analiza pe care o faci nu e pe direcția bună în nopțile care urmează acestei analize vor apărea vise de corecție.

Cum să folosim AI (doar o sugestie)

Și încă ceva, după ce ai stat tu cu visul, și ai făcut asocieri, scrie un text cu visul și asocierile tale și întreabă ChatGPT.
Nu o face înainte de a sta tu cu visul tău, că există riscul să te influențeze într-o direcție de interpretare care te îndepărtează de adevărul interior. Este important și ce îi ceri inteligenței artificiale. Ca de exemplu luând ultimul vis din această carte hai să vedem împreună perspectiva visului.
Pentru început i-am cerut doar o analiză pe scurt. Rezultatul:

ChatGPT: "Visul tău este coerent și simbolic și, din punct de vedere psihodinamic arată câteva procese importante.
Casa apare frecvent ca simbol al Sinelui, al structurii psihice. Faptul că alegi să o reconstruiești și să o personalizezi sugerează:

- proces de reconstrucție identitară
- integrarea trecutului fără a-l respinge
- alegerea conștientă a modului în care vrei să locuiești în tine.

Materialele sunt foarte interesante simbolic:
fier forjat (tatăl) → structură, rigiditate, protecție, moștenire paternă (tata lucra fierul forjat și am scris asta în textul încărcat în AI)
lemn masiv → viață, căldură, organic, repararea rigidității
marmură timeless → stabilitate, continuitate, maturitate psihică
Asta arată o integrare, nu o respingere a figurilor parentale. Este un indicator de maturizare psihologică.

Alegerea direcției

Faptul că în vis alegi alt traseu sugerează clar:

➡ rescriere biografică

➡ acces la agenție personală

➡ ieșire din repetiția traumatică

Este foarte tipic pentru visele care apar în faze de vindecare.

Fostul iubit abuziv

Foarte valoros momentul în care spui în vis că el nu trebuie să devină soț. Asta arată: -diferențiere între atracția traumatică și alegerea conștientă

-reducerea compulsiei de repetiție

-apariția limitei psihice

Îndoiala și pierderea lucidității

Acesta este poate cel mai realist și profund moment al visului.

Arată: ➡ conflict între sinele autonom și sinele influențabil

➡ vulnerabilitate încă existentă

➡ realism psihologic (vindecarea nu e totală, e procesuală)

Faptul că ai intervenit conștient în vis nu este doar un exercițiu de visare lucidă, ci sugerează un proces psihic important: apariția capacității de a rescrie experiențe interne care, altădată, erau trăite ca inevitabile. În multe traume, persoana rămâne captivă într-un scenariu repetitiv, în care evenimentele par să se întâmple fără posibilitatea de alegere.

În visul tău apare, însă, ceva esențial: libertatea de a modifica direcția, de a crea, de a decide. Acesta este un indicator puternic al revenirii sentimentului de control asupra propriei vieți.

Alegerea și remodelarea casei reprezintă un simbol profund al reorganizării identității. Nu alegi pur și simplu o locuință; alegi modul în care vrei să locuiești în tine. Faptul că modifici casa, dar păstrezi elemente din trecut, arată un proces sănătos de integrare. Nu respingi moștenirea familială, ci o transformi.

Fierul forjat asociat figurii paterne este păstrat, dar completat cu lemn masiv, cald și viu. Marmura atemporală sugerează stabilitate și continuitate interioară. Această combinație indică maturizare psihică și capacitatea de a construi identitatea fără a șterge trecutul. Momentul în care alegi să virezi în altă direcție decât în visul inițial are o valoare simbolică puternică. El sugerează că nu mai ești prizoniera scenariilor vechi și că începi să îți creezi propriul traseu. În plan psihologic, această schimbare indică ieșirea din repetarea inconștientă a traumelor și dezvoltarea capacității de alegere conștientă. Prezența fostului partener abuziv, urmată de decizia conștientă că el nu trebuie să devină soț, reprezintă un pas major. Este momentul în care recunoști atracția familiară, dar alegi să nu mai transformi familiarul în destin. Aceasta sugerează consolidarea limitelor personale și diferențierea între dorință, atașament și alegere matură. Faptul că, pentru o clipă, pierzi capacitatea de rescriere a visului este, paradoxal, un element pozitiv. El arată că procesul de transformare nu este artificial sau idealizat, ci autentic.

Vindecarea nu presupune control total, ci capacitatea de a reveni la sine chiar și după momente de nesiguranță. Visul reflectă o evoluție realistă și stabilă. Prezența fiicei tale funcționează ca un simbol al viitorului și al vitalității psihice. Ea apare ca o ancoră în prezent și ca o motivație pentru schimbare. În plan simbolic, copilul reprezintă partea vie, creativă și regeneratoare a psihicului. Capacitatea de a remodela spațiul visului sugerează că psihicul începe să reorganizeze experiențele traumatice într-o formă integrată. Visul nu mai este doar un loc al repetiției, ci devine un spațiu al creației și al posibilității. Această transformare este asociată frecvent cu apariția speranței autentice, nu ca iluzie, ci ca rezultat al integrării emoționale. Intervenția ta în vis reflectă trecerea de la trăirea pasivă a experiențelor la participarea activă în propria poveste interioară. Visul sugerează apariția unei structuri psihice mai stabile, capabile să integreze trecutul, să stabilească limite și să creeze direcții noi. Din perspectivă simbolică și psihologică, visul tău indică nu doar vindecare, ci și dezvoltare personală și maturizare emoțională. Mai presus de toate, el transmite apariția unei capacități esențiale: aceea de a locui în propria viață cu mai multă libertate și conștiență" (final interpretare AI)

Ok. Ce frumos, nu? Da, este un vis de creștere, d*ar **dacă într-o analiză nu ne uităm și peste ce nu sună frumos, atunci riscăm să pierdem sensul autentic. Aici AI face greșeli, deoarece există tendința să pozitivizeze interpretările.***

Desigur, repet acesta este un vis despre creștere și este de înțeles tonul pozitiv, însă am observat această tendință în care A.I dăduse un sens de putere unor imagini din vis despre care eu știam clar că reprezentau, de fapt, simbolizarea în vis a unei iluzii maniacale. Da, și iluzia maniacală se simte ca înflăcărare, uneori în tonalitate de "fericire", însă tot iluzie era și tot manie.
Așadar, cred că este important să cerem explicit să scoată notă pozitivă din interpretare.

De asemenea putem să cerem analiza unor elemente clare, că de exemplu: analizează psihodinamic elementul din vis "anii 2000". Am făcut asta și AI a spus:

În visul tău, „anii 2000" nu sunt doar trecutul. Ei reprezintă:

-locul unde identitatea ta s-a format
-spațiul unde s-au născut rănile
-punctul în care ai posibilitatea simbolică de a alege din nou
-întâlnirea dintre cine ai fost și cine ești acum

Faptul că visul te duce acolo și îți oferă libertatea de a construi sugerează un proces psihic de mare profunzime: transformarea trecutului din destin în experiență integrată.

Întoarcerea în anii 2000 reprezintă: coborârea în trecut pentru recuperarea unei părți de suflet, integrarea „umbrei", proces de individuare
Individuarea înseamnă: devenirea persoanei care ești, nu a celei formate de traumă sau presiune socială.

Anii 2000 ca „portal psihic”

În ansamblu, această perioadă funcționează ca: locul unde identitatea poate fi reconstruită, spațiul întâlnirii dintre trecut și prezent, punctul în care destinul devine alegere.

Visul tău sugerează o transformare majoră:

De la:

...viață trăită ca repetare a traumei

Către:

...viață trăită ca proces conștient de construcție identitară.

Anii 2000 nu mai apar ca trecut dureros, ci ca spațiu simbolic în care sinele adult își întâlnește sinele tânăr pentru a-l proteja și a-l reorganiza.

Visul tău nu este doar despre vindecare.

Este despre apariția autorului propriei biografii”

Mai vreau să propun ceva: **când vrei un ghidaj al AI, cere explicit “dă-mi analiza psihanalitică a visului, dă-mi analiza freudiană, dă-mi analiza jungiana, și mai recomandat...analiza bioniană a visului”. Eu uneori cer și indicații după interpretările în viziunea lui Ibn Sirin, sau în trecut am cerut și perspectiva cabalistică.**

Ești liber să te ghidezi cum simți, dar nu permite inteligenței artificiale să preia controlul visului tău. Doar tu poți să îți simți visul.

Și **ai încredere că atunci când te înșeli visul te va sprijini să te recentrezi, mai precis apar vise de corecție.**

Acolo unde visele ne trezesc

De asemenea dacă ești atras de a înțelege sufletul prin vis există și spații terapeutice în care visele pot fi explorate împreună cu alți oameni. Lucrul în grup oferă adesea o perspectivă mai bogată, pentru că fiecare participant poate deveni, simbolic, o oglindă pentru visul celuilalt. Uneori, ceea ce nu putem vedea singuri devine vizibil prin ochii și trăirile celorlalți.

În astfel de grupuri, visele sunt ascultate cu respect, fără interpretări impuse și fără judecată. Ele sunt explorate prin asociere liberă, reflecție și dialog, într-un cadru sigur, care permite apariția sensurilor personale. Procesul nu urmărește descifrarea rigidă a visului, ci întâlnirea cu propriile emoții, povești și resurse interioare.
Și eu facilitez astfel de grupuri terapeutice dedicate lucrului cu visele. Ele s-au născut din experiența mea profesională, dar și din parcursul meu personal, în care visul a devenit un sprijin important în procesul de înțelegere și transformare interioară.

Pentru cei care simt chemarea de a explora această lume interioară și își doresc să lucreze cu visele într-un cadru ghidat, sunteți bineveniți.

Accesând linkul ai posibilitea de înscriere într-un Grup de WhatsApp despre lucrul terapeutic cu Visul, Mitul și Simbolul.
Grupul se numește **Acolo unde visele ne trezesc.**
Până în momentul actual din grup fac parte cca 100 de oameni, o comunitate unde nu se practică vorba lungă, ci simțirea multă. Accesul în grup îți aduce și o vastă bibliotecă de dezvoltare personală, cărți dăruite din inima. Totodată aici ai informații despre desfășurarea atelierelor periodice de lucru lăuntric prin vis, mit, simbol.
Grupul a luat ființă în septembrie 2025, și până în prezent, adică aprilie 2026, au fost organizate circa 20 de ateliere de lucru lăuntric prin vis, și unii dintre participanți au fost selectați în antrenamentul susținut pentru visare lucidă.

Pentru noi, în comunitate, visul este mesajul sufletului, este o solie regală care-ți spune cum să te trezești pentru a te trăi!

Înscrie-te aici pentru accesul într-un grup exclusivist axat pe dezvoltare și creștere personală, având în centru lucrul terapeutic prin vise, mituri și simboluri, de la analiză și interpretare, la integrare.

Metoda de lucru este o legătură între perspectiva psihodinamică (Freud, Jung, Bion) împletită cu firul învățămintelor șamaniste colorată de hermeutica mistică, cusute la un loc pe pânza înțelepciunii sufite.

Vino să ne cunoaștem!
Pentru cei interesați să aprofundeze și didactic lucrul cu visul recomand formarea Centrului SELF. Reiterez că aici găsiți și sprijin și conținere pentru călătoria interioară, oameni pregătiți să vă călăuzească, și grupuri de lucru prin vis.

Iubita mea copilă

Și acum scrisoare. Cele mai importante cuvinte!

Am ales să fie aici pentru că tu, tu copila mea meriți tot începutul, și tu ești cea mai importantă.

Așa că atunci când vei fi citit tot, să știi că aceasta carte este declarația mea de sinceritate și de iubire.

Pentru tine! Minune!

Îți scriu aici ca să știi. Să știi că n-am fost mereu acest far de lumină care te călăuzește. Am călătorit prin întuneric, a fost musai să o fac. M-am și pierdut. Mult. Apoi m-am regăsit, m-am găsit când te țineam în brațe.

Să știi, Beibei, că această carte este povestea călătoriei mele, pe care nu găseam puterea să o fac fără toate pupăcelile tale. A fost un drum anevoios în mine, o luptă grea cu traumele trecutului și descoperirea puterii incredibile a visului.

Scriitura asta e toată scrisă pentru tine, puiucă, ca să știi că nu ești singură în fața greutăților vieții. Să nu uiți vreodată câtă putere mi-ai dat. Tu ești toată. Să știi că, oricât de întunecat ar fi drumul, există mereu o cale spre lumină.

Am scris aici ca să înțelegi că fragilitatea nu este o slăbiciune, ci o forță. Că a-ți arăta vulnerabilitățile nu te face mai mic, ci mai uman. Și că asumarea imperfecțiunilor este calea spre o viață autentică. Îmbrățișată. Întregită.

Am scris ca să știi cât de mult te iubesc.

Am mărturisit tot, ca să știi de la mine. Să nu aibă putere nimeni să te rănească cu rătăcirile mele.

Tu, suflete, ai fost și ești farul meu, ancora mea, motivul pentru care am ales să lupt, să mă ridic și să merg mai departe.

Tu mi-ai arătat ce înseamnă iubirea necondiționată și m-ai învățat să mă iubesc și pe mine, cu toate cicatricile și imperfecțiunile mele.

Această carte este moștenirea mea pentru tine. Nu o avere materială, ci o lecție de viață, scrisă din suflet, cu trupul însuflețit. Iar tu, să te asculți, să te crezi, să te știi, să ai putere să-ți urmezi visurile, să nu te temi de obstacole și să ai mereu încredere în toată viața care ești.

Și, mai presus de toate, să nu uiți niciodată: ești minunată deșteptăciunea mea, ești puternică tu frumusețea lumii, ești bună tu blândețea Pământului și ești iubită infinit ..și încă un pic.

Cu toată dragostea, ce nu se poate cuprinde în toate cuvintele inventate de când omul a învățat să aibă vorbă,

Iubita mea , Maria

Ești minunată,
Puiucă înțeleaptă
Când o să fie gol, al meu loc
Să treci peste potop.
Să te oblojești
Să te mângâi
Să te alini, să nu uiți
Mereu să crești,
Cum tu m-am învățat pe mine
Să fiu
Întreagă în întregime.
Să citești, să călătorești
În tine și afară
Să iubești.
Eu nu sunt. Nu am fost, bună
Până la tine.
Cu tine.
Toate căderile lasă-mi-le mie
Când cineva o să spună:
„Mama ta..o curvă, o nebună”,

...să știi că am fost...

tot păcatul și tot negrul,

și toată mizeria...

Dar laptele din sânul cerut de tine

A albit,

..toată puzderia.

Și m-ai îndreptat

Și apoi am priceput,

Ce înseamnă

Înviat. Înălțat

Iar tu,

Tu Mărie,

ești minunată.

Și puternică.

Dreaptă.

Ochii tăi zglobii, jucăuși, sinceri

Ce toți îi vor priviți

Tu știi ce caută în ei?

Al tău albastru.

Infinit.

Știu că nu-i vei dărui oricui

Ci doar acolo unde iubirea e din bine

De unde știu că știi?

Puiucă,

Bebei al meu

Păi așa m-ai învățat pe mine.

Maria,
ești bună.
Ești iubită,
Adorată

Tu, perfecta mea, pură și jucăușă,
blândă și voioasă, înțeleaptă.
Tu, minunăție!
O împărăție!
Copila mea, rămâi în siguranță.

Te rog...

Cu toată iubirea
Așa neagră și albă,
Mama ta,
Gri. Întreagă.

Cartea aceasta a fost trăită, gândită și scrisă exclusiv de mine. În călătoria mea am fost sprijinită de cei dragi, sprijinită de cei care mă călăuzesc, ajutată să pun în imagini ..sentimente profunde de către panaitesq.photo, îmbrăcată cu haine însuflețite de către mathilde.ro

Vă mulțumesc.

Producer & Art Director: ALMAS.PR

Dacă trăiești un abuz, sau ai trăit, este important să știi că există sprijin real. Nu trebuie să duci singur/ă această sfâșiere, există locuri unde ești ascultat/ă, nu ești judecat/ă, și unde ești îndrumat/ă către resursele de care ai nevoie. De asemenea, dacă știi pe cineva în această situație, prezența ta poate conta mai mult decât crezi. Mai jos sunt menționate locuri unde există această susținere. Ușa se va deschide exact când vei fi pregătit/ă. Nu ezita să suni sau să trimiți un mesaj. Meriți!!

Asociația pentru Victimele Abuzului Sexual (AVAS)

AVAS oferă sprijin psihologic și juridic persoanelor care au trecut prin abuz sexual, indiferent de momentul în care acesta a avut loc. Activitatea se desfășoară atât online (pentru toată țara), cât și fizic (în Cluj-Napoca), într-un spațiu dedicat siguranței și intervenției. Poți accesa ședințe individuale de intervenție psihologică, grupuri de suport, precum și consiliere juridică și sprijin legal în relația cu autoritățile. Dincolo de servicii, AVAS susține un lucru esențial: mărturiile nu au nevoie să fie aprobate pentru a fi valide, mărturiile sunt ascultate și înțelese. Sprijinul este real! www.avas.ong Telefon: 0744607571

Centrul FILIA

Aici poți găsi informații despre formele violenței și despre pașii pe care îi poți face dacă te afli într-o situație de abuz. Centrul Filia oferă claritate și orientare, informare, conștientizare. Telefon: 021 313 80 24 centrulfilia.ro

Îți mulțumesc pentru încrederea de a mă invita să las câteva rânduri la finalul acestui manuscris. Nu este un loc ușor de ocupat, pentru că ceea ce ai scris nu este doar o carte, ci o mărturie vie, o traversare, o întoarcere.

Am citit aceste pagini nu doar ca profesionist, ci mai ales ca om. Ca femeie care poartă în propria istorie experiența abuzului din copilăria timpurie. Știu, dintr-un loc profund și tăcut, cum se așază frica în corp, cum rușinea poate deveni o a doua piele și cum tăcerea ajunge să pară singura formă de supraviețuire. Știu cum mintea uită pentru a te proteja și cum, ani mai târziu, corpul începe să vorbească în locul ei.

Cartea ta nu cosmetizează, nu ocolește, nu îndulcește. Are curajul rar de a rămâne în adevăr. Și tocmai de aceea devine atât de valoroasă. Pentru că în ea nu găsim doar durere, ci și sens. Nu doar ruptură, ci și început de întregire. Am regăsit în rândurile tale ceva ce puține cărți reușesc să transmită: faptul că trauma nu este doar ceea ce ni s-a întâmplat, ci și ceea ce a rămas neînțeles, neplâns, nespus.

Și că vindecarea nu vine din uitare, ci din curajul de a privi, de a simți și de a rămâne.

Este nevoie de multă forță să scrii așa. Dar și mai multă să trăiești așa — să nu mai fugi, să nu mai negi, să nu mai fragmentezi, ci să alegi, zi după zi, întoarcerea către tine. Pentru cei care vor citi această carte, cred că ea va fi mai mult decât o lectură. Va fi o întâlnire. Uneori incomodă, alteori dureroasă, dar profund necesară. Pentru unii va fi începutul unor întrebări. Pentru alții, confirmarea unor răspunsuri. Iar pentru cei care au trecut prin experiențe similare, poate fi, pentru prima dată, sentimentul că nu sunt singuri. Pentru mine, această carte vorbește despre demnitate. Despre acea formă tăcută de curaj prin care alegi să nu rămâi doar ceea ce ți s-a făcut, ci să devii ceea ce alegi să construiești din tine.

Îți mulțumesc că ai ales să dai glas acestor trăiri. Că ai ales să nu rămâi în tăcere. Că ai pus lumină acolo unde, pentru mulți, încă este întuneric.

Și poate cel mai important — că ai arătat că, dincolo de tot, vindecarea este posibilă.

Cu drag și respect,

Ana Trăncan, psiholog

O confesiune scrisă cu maturitate, demnitate și curaj.

Această carte impresionează prin sinceritatea sa, evitând clișeele unei vindecări idealizate, „ca în filme", și concentrându-se, în schimb, pe procesul autentic al acceptării de sine atât ca întreg, cât și în fragmentele sale.

Dureroasă, dar profund revelatoare, lucrarea oferă cititorului nu doar perspective valoroase, ci și instrumente practice pentru explorarea propriului univers interior, stimulând dorința de autocunoaștere și evoluție personală.

Relatarea experienței traumatice, sfâșietoare, în urma căreia Laura a fost nevoita să renunțe la părți din suflet pentru a supraviețui, aduce în prim-plan complexitatea mecanismelor psihologice care ne susțin în fața suferinței și ne împiedică să renunțăm la viață. Este o carte necesară, nu doar pentru supraviețuitorii abuzurilor sexuale, ci pentru oricine dorește să înțeleagă mai profund comportamentele umane și resorturile lor inconștiente.

Lectura ei poate cultiva empatia și înlocui judecata sau reacțiile agresive cu o înțelegere mai profundă, evitând astfel adâncirea unor răni deja deschise.

Casandra Cesăuanu, psiholog, parenting coach

Ce a trezit în mine povestea Laurei? A trezit mult CURAJ, curajul de a FI, de a da voce părților rănite și de a merge pe calea mea! Și nu te una singură, ci însoțită în procesul meu terapeutic... este un proces greu cu suișuri și coborâșuri, însă merită din plin! De ce? Pentru că aduce întregire! Cred în terapie, cred în vindecare, cred în proces, cred în creștere! Mulțumesc cu iubire, Laura!
Curajul tău a trezit Curajul din mine! Deschiderea ta, mi-a deschis sufletul! Dăruirea ta, a trezit alinare în mine!
Cristina Mosteanu, psiholog

Știu de la Laura că oamenii, femeile care au trecut prin traume atât de grave precum abuzul sexual, se disociază, se rup de corp pentru a putea duce trauma. Știu că este important să găsească ajutor terapeutic, dar astăzi studiile ne arată că multă traumă rămâne închisă în corp, în carne. Aici poate ajuta sportul.

Din experiența mea de antrenoare, am văzut de multe ori cum corpul devine fie un loc străin, fie unul rigid, blocat, apărat. Mișcarea, făcută cu blândețe și conștiență, poate deveni un prim pas de întoarcere, nu către performanță, ci către simțire.

Nu vorbim despre a „forța" corpul, ci despre a-l reîntâlni. Despre a simți respirația, forța, echilibrul. Despre a redobândi, treptat, siguranța în propriul trup. Sportul, atunci când este practicat conștient, poate susține procesul terapeutic. Poate ajuta la reintegrare, la reconectare, la reconstruirea relației cu sine.

Ebook-ul „Cu sufletul pe scaun" vorbește despre acest drum al vindecării, unul complex, viu, care are nevoie atât de spațiu interior, cât și de ancorare în corp. Iar uneori, această ancorare începe simplu: cu un pas, cu o respirație, cu o mișcare care te aduce înapoi în tine.

Pentru că vindecarea nu înseamnă doar să înțelegi ci și să poți locui din nou, în siguranță, în propriul tău corp.

Ioana Ujică, instructor fitness& Pilates Reformer (JoyFit Studio)

Am lucrat cu Laura și, în acest proces, am lucrat profund cu visul. La început, credeam că sunt lucruri din trecut care nu m-au afectat cu adevărat. Sau, mai bine spus, le înțelesesem la nivel rațional și aveam impresia că sunt „rezolvate". Dar prin lucrul cu visul s-a deschis un alt spațiu, unul în care nu mai puteam rămâne doar în explicații, ci am început să simt.

În vise au apărut părți din mine pe care le ignorasem sau le minimalizasem. Trăiri vechi, emoții care nu fuseseră duse până la capăt, fragmente din experiența mea care, deși păreau „închise", erau încă vii în mine.

Lucrul alături cu Laura m-a ajutat să pot sta cu aceste imagini, să le înțeleg fără să le forțez, să le dau sens fără să le grăbesc. A fost un proces de întoarcere, nu doar către trecut, ci către mine însămi. Am descoperit că ceea ce credeam că nu m-a afectat… de fapt mă definea cumva. Și, treptat, prin acest lucru cu visul, am început să mă adun. Să mă simt mai întreagă, să nu mă mai evit în întâlnirea cu mine însămi.

Pentru mine, lucrul cu visul nu a fost doar o explorare, ci un proces real de reconectare și integrare.

Cred că acest ebook, "Cu sufletul pe scaun", va deschide multe suflete — prin puterea și curajul Laurei de a vorbi din vis în adevăr.

Adriana V.

Bibliografie

1.Andreșan Laura Maria, Vindecare. Întrebarile din tărâmul interzis, ed. Evrika Publishing, 2024, București

2. Freud Sigmund, Interpretarea viselor- Opere Esențiale, vol. 2, ed. Trei, 2012, București

3.Bârlogeanu Lavinia, Realitatea din Vis – Cheia vindecării sufletului, ed. Bookzone, 2025, București

4.Alice Miller- Revolta Corpului- editura Herald, București, 2018

5.Jody Messler Davies- Terapia supraviețuitoarelor adulte ale abuzurilor sexuale din copilărie- editura Trei, București, 2017

6.Peter Fonagy, A.W Bateman, John G. Allen-Mentalizarea în practica psihoterapiei- editura Trei, București, 2022

7.Sandor Ferenczi- Sexualitate&Psihanaliză, Contribuții la Psihanaliză- editura Herald, București, 2012

8.D.W. Winnicott- Procesele de maturizare- editura Trei, București, 2014

9.Grotstein James, Who is the Dreamer who Dreams the Dream?: A Study of Psychic Presences, ed Analytic Press, 2000

Cu sufletul pe scaun

Am scris cea mai tristă poveste... și lacrima s-a șters.
"Cu sufletul pe scaun" este povestea drumului meu prin traumă, disociere și vindecare. Un parcurs început în copilărie, marcat de abuz, și continuat prin ani de terapie, în care am învățat să pun în cuvinte ceea ce nu a putut fi spus. Visul a fost ghidul meu. Locul în care frica s-a transformat în sens. Aceasta nu este doar o carte despre durere. Cartea asta nu e despre întuneric, ci despre ce se întâmplă când nu mai fugi de el. Este o carte despre integrare, despre curajul de a rămâne în contact cu tine și despre iubirea care vindecă. Pentru copilul meu. Pentru mine. Pentru tine. Pentru viață. Meritățm!

Să fii la cârma propriului destin... asta e marea victorie a vieții.
Să fii întreg.. în al tău destin, asta e viața! Înviată.

Maria Laura Andreşan